



Kuracie paličky po Ázijská

Ingrediencie

- 1 kg kuracie krídla
- 2 strúčiky cesnak
- 1 lyžica nastrúhaný zázvor
- 1 kus chilli paprička
- 3 lyžice slnečnicový olej
- 3 lyžice kečup
- 1 lyžička trstinový cukor
- 2 lyžice MAGGI Tekuté korenie
- 1 vetvička čerstvý koriander
- 1 kus petržlenová vňať

Postup

1. Pripravte si väčší hrniec alebo inú vhodnú nádobu. V nej zmiešajte prelisovaný cesnak, najemno nakrájaný zázvor a čili papričku, olej, kečup a trstinový cukor.
2. Všetko dobre premiešajte a pridajte MAGGI Tekuté korenie a hrst' nasekaných bylín.
3. Do marinády naložte surové kuracie paličky a nechajte aspoň 2 hodiny odpočinúť.
4. Kuracie paličky vyberte z marinády, pripravte na grile či v rúre a servírujte. Dobrú chuť!

		185
		4
sacharidy	6.48 g	
energie	521.21 kcal	
tuky	33.64 g	
proteín	45.99 g	