



## Karamelizované krídla s cesnakom

### Ingrediencie

- 750 g kuracie krídla
- 1 lyžica MAGGI Tekuté korenie
- 2 lyžice maslo
- 2 lyžice slnečnicový olej
- 3 strúčiky cesnak
- 2 lyžice hnedý cukor
- 2 lyžice sladká čili omáčka
- 1 lyžica nastrúhaný zázvor
- 1 štipka soľ
- 0.5 lyžička citrónová šťava
- 1 štipka čierne korenie
- 100 g modrý syr
- 140 ml Smotana
- 2 lyžice majonéza

### Postup

- V panvici alebo v malom hrnci s hrubým dnom si na masle a oleji na miernom ohni krátko orestujte nadržané strúčiky cesnaku a nastrúhaný zázvor. Dajte pozor, by sa cesnak nezačal pripaľovať. Pridajte 1 lyžicu MAGGI Tekuté korenia, sladkú chilli omáčku a hnedý cukor. Krátko všetko speňte, aby sa cukor čiastočne rozpustil.
- Kuracie krídla osolte, okoreňte a starostlivo obaľte pripravenou marinádou. Rozložte ich na hliníkový tácka a grilujte asi 30 minút. Priebežne krídla obracajte, aby sa vždy obalila karamelom
- V miske zmiešajte nadrobený modrý syr s kyslou smotanou a majonézou. Ochuťte korením a citrónovou šťavou.
- Hotová krídla podávajte s pečivom, dipom z modrého syra a čerstvou zeleninou.

65

4

sacharidy	12.15 g
energie	683.23 kcal
tuky	50.09 g
proteín	44.72 g