







Kurczak po grecku

-  całkowity czas **23 min**
-  trudność **łatwy**
-  czas przygotowania **10 min**
-  Czas gotowania **12 min**

Składniki

Dla 2 porcji

- 2 średnie piersi z kurczaka
- 45 ml oliwy z oliwek
- 15 ml octu z czerwonego wina
- 7 ml miodu
- 1 cytryna
- 10 g oregano
- 5 g czosnku w proszku
- 2 g sól
- 1 g pieprz

Etapy przygotowania

- 01** Nakłuj pierś kurczaka z obu stron widelcem. Pozwoli to na marynacie wsiąknąć w mięso kurczaka.
- 02** W średniej misce wymieszaj pozostałe składniki. Dodaj pierś z kurczaka, wymieszaj do całkowitego pokrycia i pozostaw do marynowania na minimum 30 min.
- 03** Rozgrzej Air Fryer do temperatury 190°C przez 5 minut.
- 04** Umieść pierś kurczaka gładką stroną do dołu w koszu Air Fryer i piecz przez 12 min, odwracając w połowie czasu pieczenia. Upewnij się, że kurczak osiągnie temperaturę wewnętrzną 74°C.
- 05** Podawaj na ciepło lub z grecką sałatką makaronową.