

Medová stehýnka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 2h 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 2h 50min , Porce: 4

58 kalorií , **0 g** cukrů , **1 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/medova-stehynka>

Příprava

V menším hrnci smícháme med, sojovou omáčku, jablečný ocet, cukr a za stálého míchání asi 5 minut vaříme. Necháme vychladnout a do omáčky naložíme omytá a osušená kuřecí stehýnka aspoň na 2 hodiny. Poté upečeme na grilu. Na grilu je pečeme 15 minut z jedné strany, potom obrátíme a pečeme dalších 15 minut. Během pečení potíráme marinádou.

Ingredience

- 8 kuřecích stehýnek
- 100 ml medu
- 3 lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce jablečného octa
- 1 lžíce cukru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

