

Kurczak miodowo-musztardowy z air fryera

2 porcje 30 minut

Składniki

- 400 g filetu z piersi kurczaka
- 1 łyżka musztardy francuskiej lub sarepskiej
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ½ łyżeczki czosnku granulowanego
- Sól i pieprz do smaku
- Natka pietruszki do podania

Przygotowanie

1. Oczyść filet z kurczaka i pokrój go w kawałki o podobnej wielkości, około 3 cm.
2. W misce wymieszaj musztardę, miód, oliwę, słodką paprykę, czosnek, sól i pieprz.
3. Dodaj mięso do marynaty, dokładnie wymieszaj i odstaw na 10 minut.
4. Rozłóż kawałki kurczaka w koszu air fryera w jednej warstwie. Piecz w temperaturze 180°C przez około 14–18 minut, obracając mięso w połowie pieczenia.
5. Sprawdź, czy temperatura wewnętrzna największego kawałka mięsa osiągnęła co najmniej 74°C. Podawaj posypane natką pietruszki.