



JERNEJ KITCHEN

MEDITERANSKA PIŠČANČJA NABODALA

Meditranska piščančja nabodala so pečena na žaru in so sočna, slastna in nežno začinjena ter marinirana. Postrežemo z zelenjavo in lepinjami.

ZA	8	NABODAL
PRIPRAVA:	20	MINUT
POČITEK:	30	MINUT
PEČENJE:	10	MINUT
ČAS SKUPAJ:	1	URA

MEDITERANSKA PIŠČANČJA NABODALA

900 g piščančjih prsi brez kosti

1 žlica olivnega olja

1 žlica origana

1 čajna žlička paprike v prahu

2 stroka česna

1 čajna žlička naribane limonine lupinice

sok ene limone

PREDLOG SERVIRANJA

1 kumara

3 paradižniki

1 rdeča čebula

[Lepinje](#)

Namaz s papriko

Ajvar

TOOLS AND EQUIPEMENT

kuhinjski nož
rezalna deska
skleda
živilska folija

Oglas

PIŠČANČJA NABODALA

Piščančje meso narežemo na večje kose 2 - 3 cm. Damo jih v skledo in meso začinimo z olivnim oljem, origanom, papriko v prahu, sesekljanim česnom, limonino lupinico, sokom ene limone, soljo in poprom. Dobro premešamo in pokrijemo z živilsko prozorno folijo. Damo v hladilnik za 30 minut, oziroma čez noč. Pol ure pred pečenjem vzamemo piščanca iz hladilnika.

PRIPRAVA

Uporabimo osem kovinskih ali lesenih nabodal. Če uporabljamo lesena nabodala, jih položimo v plitev pekač, prelijemo z vodo in pustimo, da se namakajo 10 minut. S tem preprečimo, da se nabodala zažgejo. Segrejemo ali zakurimo žar do 250°C - 300 °C . To preverimo tako, da postavimo roko 10 cm nad rešetko. Ko roke ne moremo dlje kot 2 sekundi držati 10 cm nad rešetko, je žar pripravljen.

PEČENJE

Meso nabodemo na nabodala in jih nabodala položimo na vroč žar. Na vsaki strani pečemo piščančja nabodala 2 minuti, oziroma skupaj 8 minut, do zlato rjave zapečenosti.

PREDLOG SERVIRANJA

Piščančja nabodala postrežemo z lepinjami, narezanimi kumarami, narezanim paradižnikom, nerazno čebulo ter poljubno še grobo seseklano solato. Odlično se v lepinjo poda tudi namaz s papriko in ajvar.

lesena ali kovinska nabodala
žar