



Pulykanyárs joghurtos-koriander pácban

40 dkg pulykamell filét joghurtos korianderrel pácolom

Joghurt-koriander pác: 1 pohár joghurt, 2 gerezd fokhagyma, 1 ek olaj, 2 kk só, 2 kk koriander. A koriandert mozsárban megtöröm, a fokhagymagerezdeket megtisztítom és átnyomom. Az összes hozzávalót jól összekeverem és baromfihúsok pácolására használom.

A húst megmosom, leszárítom és falatnyi kockákra vágom (kb 3 x 3 x 3 cm). A hozzávalókat nyársakra húzom, megöntözöm a nyárssal és 30 percig marinálom. Lecsepegtetem és mindkét oldalról grillezem.