

Learn how to make
Peri Peri Chicken



by



INGREDIENTS

- 1 cup fresh lemon juice
- ¼ cup paprika
- 2 tablespoons hot chili powder
- 3 cloves garlic, minced
- 1 ½ teaspoons chopped fresh ginger
- 1 ½ teaspoons salt
- 4 bone-in chicken breast halves

INSTRUCTIONS

1. Stir together lemon juice, paprika, chili powder, garlic, ginger, and salt in a large bowl until well combined. Add chicken; rub until well coated and marinate in the refrigerator for 3 hours.
2. Preheat a grill for medium heat and lightly oil the grates.
3. Place chicken onto the preheated grill; discard marinade. Cook, turning occasionally, until skins are slightly charred and the juices run clear, about 30 minutes. An instant-read thermometer inserted into the center of chicken should read at least 165°F.

Serves 4.

Adapted from: allrecipes.com/recipe/72064/peri-peri-african-chicken/

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar Pollo Peri Peri



por



INGREDIENTES

- 1 taza de jugo de limón fresco
- 1/4 taza de pimentón
- 2 cucharadas de chile picante en polvo
- 3 dientes de ajo picados
- 1 1/2 cucharadita de jengibre fresco picado (o 1/2 cucharadita molido)
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 4 mitades de pechuga de pollo con hueso

Receta adaptada de: allrecipes.com/recipe/72064/peri-peri-african-chicken/

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

INSTRUCCIONES

1. Mezcle el jugo de limón, el pimentón, el chile en polvo, el ajo, el jengibre y la sal en un tazón grande hasta que estén bien combinados. Agrega el pollo; Frote hasta que esté bien cubierto y deje marinar en el refrigerador durante 3 horas.
2. Precalienta una parrilla a fuego medio y engrasa ligeramente las rejillas.
3. Coloque el pollo en la parrilla precalentada; Deseche la marinada. Cocine, volteando ocasionalmente, hasta que la piel esté ligeramente carbonizada y los jugos salgan claros, aproximadamente 30 minutos. Un termómetro de lectura instantánea insertado en el centro del pollo debe marcar al menos 165 grados F.
Rinde 4 porciones.



Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.