



Cuisses de grenouilles BBQ

Ingrédients

£ 2. Cuisses de grenouilles
1C huile d'olive
2C vin blanc sec
¼ C de coriandre (hachées)
½ C persil (haché)
4 gousses d'ail (haché)
2 le jus de 2 gros citrons
2C miettes du pain frais
1T poivre noir fraîchement moulu
2T de sel
1t poivre de Cayenne
1T Paprika

Préparation

Le problème numéro un à la préparation des cuisses de grenouilles est le même problème qui est si commune à toutes les préparations de fruits de mer ou autres, à savoir la sur-cuisson. Les cuisses de grenouilles n'ont pas de graisse, et les muscles des jambes sont très développés.

La cuisson appropriée produit un aliment savoureux tandis que trop cuit les cuisses de grenouilles devienne très vite dessécher et laisse la viande dure, sèche et insipide.

Un autre problème avec la cuisson des cuisses de grenouille est de les faire cuire trop lentement. Ceci sèche la viande et vous laisse à vous demandez pourquoi vous avez même essayé. Un beau feu très chaud et la cuisson rapide est la truc est jouer.

Dans un grand récipient de verre ou un récipient en plastique, combiner tous les ingrédients sauf la chapelure et les cuisses de grenouilles.

Ajouter les cuisses de grenouilles, la chapelure, et bien mélanger. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 3 heures ou jusqu'à 3 jours.

Retirer le récipient une heure avant la cuisson. Préparer un feu de charbon de bois semblable à celui de griller des steaks.

Faire griller les cuisses de grenouilles pour une minutes et demie de chaque côté et retirez à un récipient couvert. Le plat est aussi simple que cela et peut être apprécié en apéritif ou entrée.



BBQ Frog Legs

Ingredients

- 2 lbs. Frog legs
- 1C Olive oil
- 2C Dry white wine
- ¼C Cilantro (chopped)
- ½C Curley leaf parsley (chopped)
- 4 cloves Garlic (chopped)
- 2 lg Lemons (juiced)
- 2C Fresh bread crumbs
- 1T ground black pepper
- 2T Kosher salt
- 1 t Cayenne pepper
- 1T Paprika

Method

The number one problem with preparing frog legs is the same problem that is so common to all other seafood preparations, namely overcooking.

Frog legs have no fat, and their leg muscles are quite developed.

Cooking to the proper doneness produces tender, flavorful frog legs. Overcooking dries out the moisture and leaves the meat tough, dry, and tasteless.

Another problem with cooking frog legs is cooking them too slowly. This too dries the meat out and leaves you wondering why you even tried this.

A nice, hot fire and quick cooking is the way to go here. In a large glass or plastic container combine all ingredients except the bread crumbs and frog legs.

Add the frog legs, bread crumbs, and toss well the coat.

Cover and allow to marinade in the refrigerator for at least 3 hours or up to 3 days.

Remove the container one hour prior to cooking.

Prepare a charcoal fire similar to one for grilling steaks.

Grill the frog legs for 1-1½ minutes on each side and remove to a covered container.

The dish is just that easy and can be enjoyed as an appetizer or entrée.