

Аппетитные куриные кусочки



На 100 грамм:
Калорийность: **197.01 ккал.**
Белки: **14.08 г.**
Жиры: **14.54 г.**
Углеводы: **2.76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/appetitnye-kurinye-kusochki/>

Ингредиенты:

- курица (любая её часть на ваш вкус) 500 г
- горчица 2 ст. ложки
- сушеный розмарин 1 ч. ложка
- лимонный сок 1 ст. ложка
- майонез 1 ст. ложка
- чеснок 2 зубчика
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Курицу порезать на кусочки среднего размера.

Натереть эти кусочки солью.

В отдельной ёмкости смешать горчицу, розмарин и лимонный сок. Можно добавить черного молотого перца.

Обмазать этим соусом курицу.

Накрыть куриные кусочки пищевой пленкой и оставить мариноваться на 30-40 минут.

Затем выложить их в огнеупорную форму.

Смазать кусочки курицы майонезом и отправить в духовку с температурой 240 градусов примерно на полчаса.

Перед подачей смазать тертым чесноком.