

Ароматная курица, запеченная с ананасом и картофелем



На 100 грамм:
Калорийность: **100.44 ккал.**
Белки: **11.69 г.**
Жиры: **2.38 г.**
Углеводы: **8.04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/aromatnaya-kurica-zapechenaya-s-ananasom-i-kartofelem/>

Ингредиенты:

- грудка куриная 5 шт
- консервированный ананас 10 шт
- картофель 8 шт
- сметана по вкусу
- сыр нежирный 100 г
- чеснок 1 зубчик
- масло оливковое 2 ст. л
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Берем куриный грудки и для начала промываем их, обсушиваем, нарезаем на порционные кусочки и выкладываем в кастрюлю. Туда же добавляем все специи, соль, перец, все тщательно перемешиваем, закрываем крышкой и оставляем кастрюлю с мясом мариноваться около 30-40 минут в холодильнике.

Пока курица маринуется, займемся картофелем. Чистим, промываем и нарезаем на разделочной доске кольцами с толщиной не более полсантиметра. Выкладываем в глубокую миску, солим и перчим.

Затем берем глубокий противень, застилаем пекарской бумагой, либо смазываем маслом, и выкладываем нарезанную картошку. Сверху картошки выкладываем кусочки ананаса, а поверх их еще выкладываем нарезанные кусочки курицы.

Готовим соус. В емкости смешиваем сироп от маринованных ананасов со сметаной, куда

добавляем пропущенный через чесночницу чеснок, все перемешиваем и получившимся соусом поливаем мясо с картошкой и ананасами на противне.

Разогреваем духовку до 180-200 градусов и запекаем курицу примерно полтора часа. Где-то за десять минут достаем противень, посыпав все сверху тертым сыром и продолжаем запекать до полной готовности.