

Цыпленок в соево-медовом соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **158.8 ккал.**
Белки: **15.84 г.**
Жиры: **9.56 г.**
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cyplenok-v-soevo-medovom-souse/>

Ингредиенты:

- куриные ножки - 15 шт
- херес - 1/2 чашки
- мед - 1/2 чашки
- соевый соус - 1/2 чашки
- соль - по вкусу
- перец черный молотый - по вкусу

Приготовление:

Промойте курицу и тщательно обсушите ее бумажными полотенцами.
Проткните вилкой дырочки в курице и положите ее в блюдо для запекания.
Посыпьте курицу солью и черным перцем.
Смешайте в отдельной миске мед, вино и соевый соус.
Полейте куриные ножки маринадом и переверните их, чтобы они пропитались со всех сторон.
Маринуйте ножки в течение часа.
В разогретую до 180 градусов духовку поставьте блюдо с курицей, плотно закрытое фольгой.
Запекайте 45 минут, затем снимите фольгу и запекайте еще 20, несколько раз перевернув ножки.
Подавайте горячими, полив маринадом.