

Курица, запеченная с апельсинами



На 100 грамм:
Калорийность: **154,03 ккал.**
Белки: **12,42 г.**
Жиры: **10,69 г.**
Углеводы: **2,16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica--zapechennaya-s-apelsinami/>

Ингредиенты:

- 1 целая курица весом 1,2-1,5 кг
- 3-4 средних апельсина
- 4-5 зубчиков чеснока
- молотый черный перец
- соль по вкусу

Приготовление:

Помойте курицу и апельсины. Разогрейте духовку до 180С.

Положите курицу в форму для выпечки, натрите солью и молотым черным перцем внутри и снаружи.

Нарежьте апельсины кружками. Если Вам не нравится вкус цедры, то предварительно очистите апельсины.

Аккуратно поднимите кожу на грудке курицы и проложите апельсиновые кружки между мясом и кожей. Переверните курицу и сделайте то же самое на спине.

Переверните курицу обратно. Очистите чеснок и нарежьте зубчики вдоль на половинки или четвертинки. Положите чеснок внутрь курицы.

Наполните курицу оставшимися кружками апельсинов.

Свяжите ножки курицы вместе. Если остались нарезанные апельсины, положите их в форму вместе с курицей.

Запекайте курицу примерно 2 - 2,5 часа, время от времени поливая соком.

Горячую курицу нарежьте на части и подавайте.