Курица с гречкой в духовке

На 100 грамм:
Калорийность: **160 ккал.**
Белки: **10,3 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **9,1 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-grechkoj-v-duhovke/

Запекая вместе куски курицы и гречку, вы одновременно получаете и основное блюдо, и гарнир. Специи для курицы могут быть любыми: острыми или ароматными.

Ингредиенты:
- гречка – 1,5 ст
- курица – 1 кг
- специи «для курицы» – по вкусу
- соль – 0,5 ч.л
- вода

Приготовление:
Гречневую крупу при необходимости переберите и промойте.
Курицу разрежьте на кусочки: крылья, окорочка (или голени и бедра), грудку. Натрите солью и специями.
Для запекания в духовке используйте огнеупорную посуду: формы, глубокие противни, горшочки и т.д. Поместите гречку в форму для духовки, уложите на неё куски курицы и влейте воду так, чтобы она доходила примерно до середины мяса. На 1,5 стакана гречки нужно около трех стаканов воды.
Укройте форму крышкой или фольгой и поместите в духовку. Запекайте при 200 градусах около одного часа.
В конце приготовления откройте крышку или уберите фольгу, чтобы куриное мясо зарумянилось сверху.
Ароматная курочка, запеченная в духовке с гречкой на гарнир, готова.