

Курица с инъекциями белого вина и сливок





На 100 грамм:

Калорийность: 178,19 ккал.

Белки: **13,3 г.** Жиры: **12,93 г.** Углеводы: **0,81 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-inekciyami-belogo-vina-i-slivok/

Ингредиенты:

- тушка курицы весом около 2 кг
- 200 мл сухого белого вина
- 200 мл сливок (10-20%)
- 4 зубчика чеснока
- 1.5 ч. ложки соли
- пучок свежего тимьяна (20 г)
- несколько листиков свежего шалфея
- шприц с толстой иголкой (самый простой шприц из аптеки)

Приготовление:

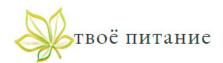
Разогрейте духовку до 180 С. Куриную тушку хорошо промойте и обсушите салфетками. Очистите дольки чеснока, сложите их в ступку и, добавив к чесноку соль, растолките в кашицу. Если ступки нет, давите дольки чеснока при помощи лезвия ножа, ее плоской стороной.

В отдельной миске смешайте вино, сливки, добавьте сюда же чесночную кашицу и хорошо перемешайте.

Теперь половину приготовленного маринада нужно ввести в куриное мясо. Набираете в шприц маринад и делаете курице инъекции). Если он будет немного вытекать- не страшно, будете поливать им во время запекания.

Когда будете вводить маринад, придерживайте иголку, чтобы от давления она не выскочила. Страшного ничего не произойдет – в любом случае, просто рискуете забрызгать близлежащие стены).

Травы (тимьян и листья шалфея) нужно поместить курице под кожу. Аккуратно



приподнимайте на спинке и грудке – и туда травку кладите. Чем больше – тем лучше. Только очень аккуратно, не порвите кожу.

В идеале курицу нужно оставить в таком состоянии (полив оставшимся маринадом и накрыв пищевой пленкой), на несколько часов, а лучше – на ночь. Тогда вообще получите волшебный результат. Но, конечно, можно ставить ее в духовку и сразу.

Курицу уложите в форму, в которой будете запекать, а поверх тушки разложите веточки тимьяна и слегка сбрызните ее оливковым маслом.

Запекайте в разогретой до 180С духовке в течение 50-60 минут. Старайтесь раз в 10 минут поливать курицу сверху соусом, что будет собираться на дне формы.