

Курица тандури



На 100 грамм:
Калорийность: **138,8 ккал.**
Белки: **15,18 г.**
Жиры: **7,32 г.**
Углеводы: **3,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-tanduri/>

Ингредиенты:

- куриная голень — 10 шт
- лимон (лайм) — 1/2 шт
- чили перец (молотый) — 2 ст. л
- соль — по вкусу
- йогурт натуральный — 300-400 г
- чеснок — 2 дольки
- корень имбиря (тертый) — 1 ст. л
- кумин (или зира, молотая) — 1 ст. л
- куркума (молотая) — 1/2 ст. л
- кориандр (молотый) — 1 ст. л
- перец (черный, молотый) — по вкусу
- паприка — 2 ст. л

Это одно из популярных блюд индийской кухни. В оригинале курица готовится в специальной печи при высокой температуре. Мы будем готовить в духовке.

Приготовление:

С куриных окорочков снимаем кожу и делаем глубокие надрезы с двух сторон, сбрызгиваем все лимоном.

Для маринада все специи смешать с йогуртом, положить голень в маринад на сутки (можно на ночь).

По истечению времени вынимаем курицу, не освобождая от соуса, а прямо вот так, всю в йогурте кладем кусками на решетку и запекаем в духовке при температуре 200 градусов до готовности.(40 минут).