

Курица в апельсинах



На 100 грамм:
Калорийность: **160,57 ккал.**
Белки: **12,62 г.**
Жиры: **10,84 г.**
Углеводы: **3,23 г.**

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

Ингредиенты:

- апельсин - 3 шт
- чеснок - 3 зуб
- курица - 1,6 кг
- розмарин - 10 гр
- имбирь свежий - 10 гр
- мука кукурузная - 10 гр
- соевый соус - 50 мл

Приготовление:

Выжать сок из апельсина. Натереть имбирь на терке, чеснок мелко порезать. Добавить всё к апельсиновому соку, влить соевый соус.

Курицу положить в полиэтиленовый пакет, залить маринадом, добавить розмарин, закрыть и поставить в холодильник на 3 часа. Вынуть и выложить курицу в форму для запекания, отправить в духовку при температуре 180 градусов на 30-40 минут, затем перевернуть и запекать столько же.

Оставшийся маринад процедить, довести до кипения и варить на медленном огне, пока не выпарится половина жидкости. Затем добавить кукурузной муки и помешивая продолжить варить до загустения для соуса. Готовую курицу подавать с получившимся соусом.