Курица в горчичном маринаде

На 100 грамм:
Калорийность: **146,23 ккал.**
Белки: **15,22 г.**
Жиры: **9,2 г.**
Углеводы: **0,92 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-gorchichnom-marinade/

Ингредиенты:
- 4 куриных окорочка
- 3 ч.л. зернистой горчицы
- сок небольшого лимона
- 2 ст.л. нарубленной зелени петрушки
- 1 натертый зубчик чеснока
- соль и молотый черный перец стевиозид по вкусу

Приготовление:
Снимаем кожу с мяса. Окорочка разделяем на голени и бедра, кладем в миску.
Растворяем стевиозид в горячей воде.
В плошке смешиваем все остальные ингредиенты.
Вливаем маринад в миску с курицей, перемешиваем и ставим в холодильник мариноваться минимум на 30 минут, можно на ночь.
Перекладываем замаринованные ножки в огнеупорную форму. Остатки маринада сохраняем - они понадобятся для смазывания курицы в процессе запекания.
Ставим форму в разогретую до 200 градусов духовку и запекаем до готовности, около 40-50 минут. В процессе несколько раз смазываем остатками маринада.