

Курица в йогуртово-чесночном маринаде



На 100 грамм:
Калорийность: **150.11 ккал.**
Белки: **15.2 г.**
Жиры: **8.99 г.**
Углеводы: **2.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-jogurtovo-chesnochnom-marinade/>

Очень простой рецепт вкусной курицы. Главное, почти все делается без вас - сначала маринуется, потом запекается.

Ингредиенты:

- куриные голени 6 шт
- йогурт натуральный 1 чашка
- чеснок, мелко порезанный 5 зубчиков
- оливковое масло 1 ст. л
- петрушка, мелко порезанна 6 веточек
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Смешайте йогурт, масло, чеснок, петрушку, соль и перец. Вылейте в пакет. Положите в пакет голени, потрясите, выпустите воздух и завяжите. Уберите в холодильник на несколько часов или на ночь.

Разогрейте духовку до 200 С. Запекайте 40 минут. При желании можно подрумянить под грилем в течение 5 минут.