

## Курица в маринаде по-гречески



На 100 грамм:  
Калорийность: **178,9 ккал.**  
Белки: **14,3 г.**  
Жиры: **13,17 г.**  
Углеводы: **0,81 г.**

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

### Ингредиенты:

- йогурт (без ароматизаторов) 1 стакан
- курица (ножки, крылышки, пюльки) 2 кг
- лимон (средний) 1 шт
- оливковое масло 2 ст. л
- орегано сухое 1/2 ст. л
- перец черный молотый по вкусу
- петрушка свежая 1/4 пучка
- соль 1/2 ч. л
- чеснок 2 зубчика

### Приготовление:

Хотите чего-нибудь простого и очень ароматного? Тогда приготовьте курочку на гриле, предварительно пропитав ее восхитительным сливочным маринадом. Готовится такой маринад очень просто, но дарит настоящий взрыв вкуса!

Итак, смешайте йогурт, оливковое масло, давленый чеснок, орегано, соль и черный перец. Добавьте лимонную цедру (натрите ее на мелкую терку) и сок половины лимона (примерно 2 столовые ложки).

Тщательно перемешайте, а затем добавьте нарезанную петрушку. Маринад готов! Видите: все предельно просто.

Поместите куриное мясо вместе с маринадом в большой пластиковый пакет и закройте пакет, не оставляя в нем воздуха. Помассируйте пакет, чтобы хорошо перемешать маринад и мясо, и отправьте его в холодильник на 30 минут.

Теперь замаринованную курицу можно поджарить в сковороде или на гриле, а также запечь в духовке. Для последнего варианта разогрейте духовку до 190 градусов, поместите курицу в глубокий противень или кассероль...

И отправьте в духовку на 45-60 минут или пока курица не станет золотисто-коричневой.  
Примечание: в маринад можете положить еще немножко чеснока.