

## Курица в сметанном маринаде



На 100 грамм:  
Калорийность: **154.48 ккал.**  
Белки: **16.44 г.**  
Жиры: **9.43 г.**  
Углеводы: **1.26 г.**

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

### Ингредиенты:

- голени куриные 1 кг
- сметана 200 гр
- лимон 1 шт
- чеснок 2 зубчика
- петрушка по вкусу
- орегано сушеный 0,5 ст. ложки
- перец молотый по вкусу
- соль 0,5 ч. ложки или по вкусу

### Приготовление:

Тщательно моем куриные ножки перед приготовлением и даем стечь лишней жидкости, пока готовим соус.

Готовим соус: выдавливаем сок лимона. Смешиваем его с приправами, солью и измельченным чесноком.

Добавляем мелко нарезанную петрушку и сметану и все тщательно перемешиваем.

Берем рукав для запекания и выкладываем туда голени. Заливаем соусом и все перемешиваем. Выпекать можно в рукаве, но лучше вытащить и переложить ножки в форму и залить все соусом.

Ставим в разогретую до 200 градусов духовку. Через 10 минут убавляем огонь до 170 градусов и запекаем до готовности.

Как только ножки начнут покрываться золотистой корочкой - они готовы!