

Курица, запеченная с имбирем и апельсинами



На 100 грамм:
Калорийность: **183,4 ккал.**
Белки: **12,7 г.**
Жиры: **12,6 г.**
Углеводы: **4,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-zapechennaya-s-imbirem-i-apelsinami/>

Ингредиенты:

- курица 1 шт
- цветочный мед 4 ст. л
- апельсин 2 шт
- имбирь (тертый) 40 г
- растительное масло 3 ст. л
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Очистите апельсины от кожуры и белых пленок, отложите четвертинку, а остальное нарежьте кружочками толщиной примерно 0,5 см.

Курицу обсушите при помощи бумажных полотенец и со всех сторон натрите растительным маслом, крупной солью, красным и черным перцем.

Духовку разогрейте до 200С. На дно небольшого глубокого противня или формы для выпечки выложите в один слой ломтики апельсина. Сверху грудкой вниз уложите курицу. Поставьте в духовку на 40 минут.

Из четвертинки апельсина выжмите сок, имбирь очистите от кожицы и натрите на терке. Смешайте апельсиновый сок с имбирем и медом, добавьте специи можно бросить по щепотке черного и красного перца. Перемешайте.

Выньте курицу из духовки, аккуратно переверните грудкой вверх и тщательно смажьте имбирно-апельсиновой смесью. Удобнее всего использовать для этого специальную кулинарную кисточку.

Запекайте еще около 1 часа, периодически поливая курицу соком из противня. Чем чаще это

делать, тем быстрее образуется корочка, а мясо под ней становится сочнее. Готовую курицу с красивой румяной корочкой можно поставить на стол целиком, немного остудить, разделить на порции и подавать вместе с печеными апельсинами, поливая соком из противня.