

Курица запеченная с помидорами черри



На 100 грамм:
Калорийность: **82 ккал.**
Белки: **13,2 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **1,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-zapechennaya-s-pomidorami-cherri/>

Чтобы курица получилась мягкой и ароматной ее нужно 30 минут подержать в цитрусовом маринаде.

Ингредиенты:

для курицы:

- 1 столовая ложка тертой лимонной цедры
- 2 столовые ложки свежего лимонного сока
- 1 чайная ложка оливкового масла
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 4 филе куриной грудки без кожи
- 1/2 ч.л. соли
- 1/4 ч.л. свежемолотого черного перца

для помидор:

- 500 г красных помидор черри
- 2 чайные ложки оливкового масла
- 2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
- 1 чайная ложка тертой лимонной цедры
- 1 столовая ложка свежавыжатого лимонного сока
- 1 столовая ложка каперсов
- 1/8 ч.л. соли
- 1/8 ч.л. свежемолотого черного перца

Приготовление:

Куриные грудки помойте и обсушите. Если грудки крупные – разрежьте на 2-4 части, чтобы

хорошо пропитались маринадом;

Соедините первые 4 ингредиента для курицы. Опустите курицу в маринад, перемешайте, накройте крышкой и уберите в холодильник на 30 минут. Замариновать курицу можно также в пакете для запекания. Переворачивайте грудки время от времени;

Через 30 минут посыпьте курицу равномерно солью и перцем и выложите на противень;

Поставьте курицу в разогретую до 250 градусов духовку запекаться. Через 20 минут переверните и запекайте с другой стороны;

Для подготовки помидоров, смешайте черри и 2 чайные ложки оливкового масла. Помидоры добавьте к курице за 15 минут до конца запекания;

Соедините петрушку и остальные ингредиенты, перемешайте. Полейте этим соусом готовую курицу с запеченными черри.