Куриные ножки по-гречески

На 100 грамм:
Калорийность: **158,43 ккал.**
Белки: **15,11 г.**
Жиры: **10,65 г.**
Углеводы: **0,59 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-nozhki-po-grecheski/

Ингредиенты:
- йогурт греческий- 1стакан
- куриные ножки- 2кг
- лимон
- масло оливковое- 2ст.л
- сушеный орегано- 1/2ст.л
- чеснок- 2 зубчика
- свежая петрушка
- соль
- перец

Приготовление:
Для маринада смешиваем вместе: йогурт, масло, чеснок (предварительно его раздавить), орегано и соль с перцем, цедру лимона (натереть на мелкой тёрке) и сок 1/2 лимона (около 2 ст.л.). Ввести нарубленную петрушку.
В вакуумный пакет уложить куриные ножки, полить маринадом,.
Выпустить весь воздух и закрыть его. Переминая пакет вмешиваем маринад в ножки и оставляем в холодильнике на пол часа.
Готовить крылышки можно разными способами: пожарить используя сковороду или гриль, можно запечь в духовке около часа при 190 градусах.
Выбирайте на свое усмотрение.