Курочка под волшебным соусом

На 100 грамм:
Калорийность: **94.35 ккал.**
Белки: **17.19 г.**
Жиры: **1.51 г.**
Углеводы: **3.22 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurochka-pod-volshebnym-sousom/

Ингредиенты:
пири-пири соус:
- половина луковицы
- чеснок – 3 зубчика
- перец чили – 3-4 шт
- паприка – 1 столовая ложка
- сок лимона
- уксус – 2 столовых ложки
- пучок петрушки
- соль и перец – по вкусу

курица:
- куриная грудка – 4 шт (разрезанные напополам)
- семена фенхеля – 1 чайная ложка
- соль и перец – по вкусу
- болгарский перец красный, и желтый – 2 шт

Приготовление:
Все ингредиенты для соуса взбейте в блендере, влейте ¼ стакана воды и отставьте в сторону на время.
Грудки отбейте с обеих сторон на разделочной доске. сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите. обжарьте на сковороде до золотистой корочки с обеих сторон.
После того, как курица обжарена на этой же сковороде обжарьте болгарский красный и желтый перец.
В блюдо для запекания выложите соус пири-пири, сверху – курицу, а затем – перец. поставьте блюдо в духовку, нагретую до 200 градусов на 10-15 минут.