Курочка в кефире

На 100 грамм:
Калорийность: **61,66 ккал.**
Белки: **4,34 г.**
Жиры: **2,89 г.**
Углеводы: **4,44 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurochka-v-kefire/

Ингредиенты:
- 1 курица
- 0,5-0,75 л кефира
- соль, приправы для курицы

Приготовление:
Курицу промыть, разрубить на порционные куски.
Затем посыпать солью и щедро приправкой для курицы.
Кусочки курицы переложить в емкость для маринования и залить кефиром, чтобы он полностью покрыл курочку. Оставить мариноваться минимум на 2 часа.
Затем переместить курочку в огнеупорную форму вместе с маринадом и запечь при 180*С около часа до румяной корочки.