Курочка в соево-медовом маринаде

На 100 грамм:
Калорийность: **168,07 ккал.**
Белки: **15,44 г.**
Жиры: **10,68 г.**
Углеводы: **2,95 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurochka-v-soevo-medovom-marinade/

Ингредиенты:
- куриные ножки, бедра 8-9шт (1кг)
- соевый соус 1 столовая ложка (15г)
- мед 1 столовая ложка (20г)
- горчица (я беру 1 чайную ложку обычной крепкой горчицы и 1 чайную ложку французской горчицы) 1 столовая ложка (15г)
- оливковое масло 1 столовая ложка (15г)
- чеснок 2-3 зубчика (10г)
- специи, приправы базилик, петрушка, паприка, черный перец, майоран, укроп (любые, на ваш вкус)
- соль по вкусу

Приготовление:
В небольшой глубокой миске готовим маринад: перемешиваем соевый соус, мед, горчицу и оливковое масло.
Куриные ножки и бедра солим, приправляем специями, выжимаем чеснок, перемешиваем и добавляем заготовленный маринад, перемешиваем. Накрываем крышкой и ставим мариноваться на ночь (но не менее чем на 3 часа) в холодильник.
Утром готовим нашу курочку. Берем форму, смазываем оливковым маслом и выкладываем маринованную курочку. В разогретую духовку (175С градусов) ставим курочку и готовим около часа, или до готовности.