

# Пикантная курочка



На 100 грамм:  
Калорийность: **103.47 ккал.**  
Белки: **14.18 г.**  
Жиры: **2.93 г.**  
Углеводы: **4.46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pikantnaya-kurochka/>

## Ингредиенты:

- белое куриное мясо без костей и кожицы - 560 г
- лук репчатый - 1 шт
- масло растительное - 1 ст.л
- йогурт классический с низким содержанием жира - 160 г
- сок лимона - 1.5 ст.л
- чеснок - 1 зубчик
- молотый красный и черный перец - 0.25 ч.л. и 0.5 ч.л. соответственно
- измельченный имбирь - 2 ч.л
- соль - 1.5 ч.л
- молотый кориандр - 1.5 ч.л
- острый перец чили - 1 шт
- гвоздика молотая (на кончике ножа)
- куркума - 0.75 ч.л
- кумин - 0.5 ч.л
- измельченный мускатный орех - 0.25 ч.л

## Приготовление:

Перец чили и чеснок измельчить, растереть с солью, добавить соль, столовую ложку лимонного сока, черный перец, имбирь, кумин, куркуму, кориандр, мускатный орех, гвоздику и 60 г. йогурта. Все хорошо перемешать.

Куриное мясо промыть, сделать на кусках надрезы, натереть мясо приготовленной пастой, заполнить ею разрезы и оставить мариноваться на 30-40 минут в закрытой крышкой посуде при комнатной температуре.

Репчатый лук почистить, половину нарезать тонкими полукольцами, разделяя их между собой, и положить в тарелку с холодной водой. Оставшийся лук измельчить.

Куриное мясо выложить на противень, полить чайной ложкой масла и запекать в нагретой духовке 8-10 минут. После чего куски перевернуть, полить оставшимся растительным маслом и готовить до образования легкой золотистой корочки.

Приготовить йогуртовый соус. Смешать измельченный лук, 100 г. йогурта, чайную ложку лимонного сока и молотый красный перец.

Готовую курицу посыпать луковыми кольцами (предварительно вынуть их из воды и обсушить) и подать вместе с соусом.