

# Пряная курица, запеченная с апельсинами



На 100 грамм:  
Калорийность: **165.82 ккал.**  
Белки: **15.92 г.**  
Жиры: **8.71 г.**  
Углеводы: **6.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pryanaya-kurica-zapechennaya-s-apelsinami/>

## Ингредиенты:

- 1,2 кг куриных бедер
- 80 мл (1/3 ст.) свежевыжатого апельсинового сока
- 80 мл (1/3 ст.) меда
- 2 ч л оливкового масла
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 2 ч.л. сушеного кориандра
- 1 ч.л. сушеной зиры
- 1 ч.л. куркумы
- 1 апельсин, порезать колечками
- мелко порезанный зеленый лук для сервировки ( у меня петрушка)

## Приготовление:

Положить курицу в жаропрочную форму. Добавить апельсиновый сок, мед, масло, чеснок, кориандр, зиру и куркуму и аккуратно перемешать все вместе. Приправить солью и перцем. Накрыть крышкой и убрать в холодильник на 1 час мариноваться. Разогреть духовку до 180С. Положить на каждый кусочек курицы по кружочку апельсина. Запечь в духовке 45 минут, пока куски курицы не станут золотистого цвета, периодически при помощи кулинарной кисточки смазывать курицу и апельсины маринадом . Переложить на блюдо, посыпать зеленым луком.