

Запеченная курица с картофелем



На 100 грамм:
Калорийность: **123.28 ккал.**
Белки: **10.43 г.**
Жиры: **6.47 г.**
Углеводы: **6.13 г.**

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

Ингредиенты:

- лавровый лист 1 шт
- красный перец хлопьями 1 ч. л
- картофель 700 г
- оливки 1/2 чашки
- соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу
- куриные ножки 4 шт
- петрушка 1/2 чашки
- тертая цедра лимона 1 ч. л
- семена фенхеля 1/2 ч. л

Приготовление:

Разогрейте духовку до 220 градусов.

Измельчите лавровый лист, укроп и 1/2 чайной ложки красного перца.

Перемешайте картофель, оливки, 2 столовые ложки масла и половину специй в большой миске. Приправьте солью и перцем.

Поместите курицу на противень и полейте оставшимся маслом. Посолите, поперчите. Натрите оставшимися специями.

Картофель выложите вокруг курицы.

Выпекайте 35-45 минут.

Подавайте курицу и картофель, украсив петрушкой, цедрой лимона и красным перцем хлопьями.