

# Запеченная курица с медом и кунжутом



На 100 грамм:  
Калорийность: **207.3 ккал.**  
Белки: **17.33 г.**  
Жиры: **10.27 г.**  
Углеводы: **11.81 г.**

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

Курицу, запеченную с медом и кунжутом, можно подать к столу с обычным рисом. Получится очень вкусно и сытно.

## Ингредиенты:

- куриное филе 450 г
- морская соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу
- яйца 2 шт
- миндальная мука 1/2 чашки
- мед 1/3 чашки
- соевый соус 2 ст. л
- чесночный порошок 1 ч. л
- кукурузный крахмал 1 ст. л
- соус шрирача 1 ст. л
- рубленый зеленый лук 2 ст. л
- семена кунжута 2 ст. л

## Приготовление:

Разогрейте духовку до 200 градусов.

Противень смажьте небольшим количеством масла.

Курицу порубите на крупные ломтики и приправьте солью и перцем.

Смешайте курицу с яйцами и миндальной мукой. Выложите на противень.

Выпекайте 20 минут.

В средней кастрюле смешайте мед, измельченный чеснок, соевый соус, соус Шрирача.

Поставьте на средний огонь.

В другой маленькой миске смешайте кукурузный крахмал и 1/3 чашки воды. Перелейте смесь в кастрюлю к медовой смеси.

Туда же добавьте курицу. Хорошенько перемешайте и подавайте к столу с любимым гарниром.