

## Запеченные куриные крылышки



На 100 грамм:  
Калорийность: **168,79 ккал.**  
Белки: **16,25 г.**  
Жиры: **10,72 г.**  
Углеводы: **2,24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-kurinye-krylyshki/>

### Ингредиенты:

- 1 кг крылышек куриных
- по стакану сметаны и томатной пасты
- перец, соль

### Приготовление:

Как приготовить простые куриные крылышки в духовке. Перемешать томатную пасту со сметаной, крылья промыть, натереть перцем и солью, полить смесью, перемешать и на полчаса оставить. Выложить крылья на застеленный фольгой противень (можно слегка смазать ее оливковым маслом), запекать 30-40 мин в разогретой до 180 градусов духовке. Добавьте к томатной пасте со сметаной пропущенный через пресс чеснок, свои любимые специи и приправы – например, паприку, мускатный орех, сушеные травы, и блюдо заиграет новыми оттенками вкуса.