

Жаренная курочка с чесночным соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **133,99 ккал.**
Белки: **9,24 г.**
Жиры: **10,53 г.**
Углеводы: **0,59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zharennaya-kurochka-s-chesnochnym-sousom/>

Ингредиенты:

- курица - 1,8 кг

маринад:

- вода - 500 мл

- сахарозаменитель - по вкусу

- соль - 3 ст.л

- белый бальзамический винный уксус - 50 мл

- лавровый лист - 4-5 шт

- черный перец горошком - 10 шт

- сильно газированная минеральная вода - 500 мл

- масло растительное - 2 ст.л. (в форму для запекания)

чесночный соус:

- чеснок - 4-5 зубчиков

- масло оливковое (растительное) - 50 мл

- сок 1 крупного лимона

- вода кипяченая холодная - 50 мл

- петрушка свежая - небольшой пучок

- соль, черный перец

Приготовление:

В кастрюлю налить воду, положить соль, сахарозаменитель, уксус, лавровый лист, перец горошком. Довести всё до кипения, снять с огня и полностью остудить. Добавить минеральную воду, перемешать.

Курицу промыть, разделить по хребту пополам и положить в остывший маринад.
Сверху на курицу положить тарелочку(блюдце), чтобы она полностью утонула в маринаде.
Кастриюлю с маринадом убрать в холодильник на 10-12 часов.
Замаринованную курицу положить в форму для запекания, налить в форму 2-3 ст.л. маринада и 2 ст.л. растительного масла.
Накрыть курицу сверху крышкой, или фольгой и поставить запекаться в нагретую духовку до 200 гр. на 20 минут.
Затем, снять крышку(фольгу) и запекать ещё 20-25 минут.
В то время, как поставили курицу запекать, делаем чесночный соус.
В чашечку выдавить через пресс чеснок, добавить к нему масло, лимонный сок, воду, соль, перец, нарезанную петрушку, перемешать и оставить настаиваться.
Курицу вынуть из духовки и щедро смазать чесночным соусом.