Doskonały kurczak pieczony z ziołami i cytryną

Złocisty pieczony kurczak, pachnący rozmarynem, tymiankiem i cytryną, będzie wyśmienity na każdą okazję. Masło można przygotować także z innymi świeżymi ziołami i przyprawami. Warto wypróbować szałwię i pietruszkę albo mielony kmin rzymski i posiekaną kolendrę czy oregano i ostrą paprykę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

60 g masła o temperaturze pokojowej
1 łyżka świeżego rozmarynu, posiekanego
1 łyżka świeżego tymianku, posiekanego
1 szalotka, posiekana
1 i 1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
1 cały kurczak (ok. 1,75 kg)
1 duża cytryna
2 ząbki czosnku, nieobrane

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 200ºC. Wymieszać w miseczce masło z rozmarynem, tymiankiem, szalotką, 1/2 łyżeczki soli i pieprzem. Ostrożnie poluzować palcami skórę na piersiach i nóżkach kurczaka (nie zdejmować jej). Posmarować mięso pod skórą masłem ziołowym.

2) Nakłuć cytrynę w kilku miejscach widelcem. Natrzeć wnętrze kurczaka 1/2 łyżeczki soli. Włożyć do środka cytrynę i czosnek. Związać nóżki sznurkiem. Zgiąć skrzydełka, a ich czubki włożyć pod ramiona kurczaka, żeby nie przypaliły się podczas pieczenia. Posypać tuszkę resztą soli.

3) Ułożyć kurczaka na kratce w naczyniu do pieczenia o wymiarach 23 x 33 cm, piersiami do góry. Piec 50 minut, aż skóra się przyrumieni, a mięso będzie soczyste i miękkie. Podczas pieczenia często polewać kurczaka tłustym sosem, który zbierze się w naczyniu, a gdy będzie gotowy, przełożyć go na półmisek lub deskę do krojenia.

4) Przelać sos, który powstanie podczas pieczenia, do kubka lub separatora tłuszczu i zebrać (lub odlać) tłuszcz. Wlać do naczynia 250 ml wody (lub wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli) i zeskrobać widelcem przypieczone skrawki mięsa z dna i boków formy. Wlać odtłuszczony sos, wymieszać z wodą i podawać do kurczaka.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 554 kcal, 39 g białka, 44 g tłuszczów (w tym 18 g NKT), 2 g węglowodanów (w tym <1 g cukrów), 879 mg sodu, 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock