Kurczaczek pieczony z warzywami

Resztki tego dania można dodać następnego dnia do sałatki, omletu lub przygotować z nich kanapkę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

oliwa z oliwek, do smarowania
2 ziemniaki, obrane i pokrojone w ćwiartki
2 rzepy, obrane i przepołowione
2 marchewki, obrane i przekrojone wzdłuż na pół
1 łyżka miękkiego masła
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny
2 łyżeczki świeżego estragonu, drobno posiekanego
2 młode, małe kurczaczki (po 400 g)

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wysmarować oliwą

blachę do pieczenia. Rozłożyć na niej warzywa i skropić je odrobiną oliwy. Posypać solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Piec 15 minut.

2) Wymieszać w małej misce masło ze skórką z cytryny i estragonem. Osuszyć kurczaka papierowym ręcznikiem. Oddzielić ostrożnie skórę od mięsa na piersiach. Nałożyć pod nią masło estragonowe (tak aby jej nie uszkodzić), a następnie przypiąć skórę wykałaczką.

3) Ułożyć kurczaczka i warzywa na blasze do pieczenia. Piec 30–35 minut, aż sok wyciekający z udka po nakłuciu szpikulcem będzie przejrzysty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 2933 kJ, 701 kcal, 42 g białka, 48 g tłuszczów (16 g tłuszczów nasyconych), 24 g węglowodanów (8 g cukrów), 7 g błonnika, 292 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock