Kurczaczki z warzywami w miodzie

Delikatne mięso świetnie smakuje z batatami, pasternakiem i selerem, bogatymi w błonnik, który chroni nasz układ pokarmowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 duże bataty, obrane i pokrojone na kawałki wielkości 2–3 cm
2 duże pasternaki, obrane i pokrojone na kawałki wielkości 2–3 cm
1 seler korzeniowy, pokrojony na kawałki wielkości 2–3 cm
1 czerwona cebula, pokrojona na ćwiartki
2 łyżeczki świeżego tymianku lub 1 łyżeczka suszonego
1/2 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz, do smaku
2 łyżki oliwy z oliwek
4 małe kurczaczki (400 g każdy)
1/2 łyżeczki papryki w proszku

2 łyżki miodu
gałązki świeżego tymianku, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 180°C. Kratkę umieścić jak najniżej. Wymieszać w dużej brytfannie bataty z pasternakiem, selerem, cebulą, tymiankiem, solą, pieprzem i oliwą. Ułożyć na warzywach kurczaczki, piersią do góry. Oprószyć je papryką.

2) Piec wszystko 50 minut; od czasu do czasu zamieszać warzywa. Polać je miodem, wymieszać. Piec jeszcze 10–15 minut. Przekroić kurczaczki na pół, przybrać tymiankiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 434 kcal, 52 g białka, 9 g tłuszczów, 1,5 g tłuszczów nasyconych, 38 g węglowodanów, 10 g błonnika, 1,2 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock