

# Kurczak barbecue

Sos barbecue własnej roboty nadaje kwaskowaty smak kurczakowi. Piecze się go w piekarniku, w związku z czym mięso jest bardzo soczyste.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

2 łyżki cebuli, posiekanej  
1/3 szklanki oleju  
2 szklanki keczupu  
1/2 szklanki białego octu winnego  
2 łyżki soku z cytryny  
1 łyżka ostrego sosu chili  
2/3 szklanki sosu worcester  
1 kurczak (1,6–1,8 kg), pokrojony na porcje

## PRZYGOTOWANIE:

1) Podsmażyć cebulę na 1 łyżce oleju w rondlu. Dodać keczup, ocet, sok z cytryny, sos chili i sos worcester. Gotować bez

przykrycia 10 minut.

2) Rozgrzać resztę oleju na patelni. Obrumienić kurczaka. Przełożyć do brytfanny.

3) Połać sosem. Piec bez przykrycia 50 minut w temperaturze 180°C.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 503 kcal, 29 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 102 mg cholesterolu, 1348 mg sodu, 29 g węglowodanów, 1 g błonnika, 34 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*