Kurczak w glazurze pomarańczowo-miodowej

Kaczka w pomarańczach nie kojarzy się ze zwykłym daniem obiadowym, ponieważ jej przygotowanie jest czasochłonne. Łatwiej przygotować kurczaka w pomarańczach. Wymaga to znacznie mniej czasu i wysiłku, a efekt jest podobny. Sos sojowy i papryka łagodzą słodycz miodu w glazurze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
40 g cebuli, drobno pokrojonej
2 ząbki czosnku, rozgniecione
125 ml soku pomarańczowego
90 g miodu
2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
2 łyżeczki papryki w proszku
1/2 łyżeczki soli
3/4 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu

1/2 łyżeczki mielonego imbiru
1 cały kurczak (ok. 1,75 kg), podzielony wzdłuż na pół

PRZYGOTOWANIE:

1) Nastawić piekarnik na 190ºC. Rozgrzać oliwę na patelni na małym ogniu. Wrzucić cebulę i czosnek, smażyć 5 minut, często mieszając, aż cebula zmięknie. Zwiększyć nieco ogień. Wlać sok pomarańczowy na patelnię, dodać miód, sos sojowy, paprykę, sól, pieprz i imbir, wymieszać z cebulą. Doprowadzić płyn do wrzenia i gotować 3 minuty, żeby glazura zgęstniała.

2) Ułożyć obie połówki kurczaka w dużym naczyniu do pieczenia, tak aby nie zachodziły na siebie, skórą do góry. Polać mięso połową glazury pomarańczowej. Piec 20 minut.

3) Polać kurczaka resztą glazury i piec kolejne 20 minut, aż będzie gotowy. Podczas pieczenia dwukrotnie polać go tłustym sosem, który zbierze się w formie. Przełożyć mięso na półmisek lub deskę do krojenia.

4) Przelać sos z naczynia do kubka (lub separatora tłuszczu) i zebrać (lub odlać) tłuszcz. Podawać kurczaka z odtłuszczonym sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 563 kcal, 40 g białka, 36 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 23 g węglowodanów (w tym 22 g cukrów), 839 mg sodu, 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock