

Kurczak w marynacie limonkowo-czosnkowej

Prosty do wykonania obiad, który posmakuje wszystkim domownikom.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki soku z limonki
1/4 szklanki białego octu winnego
6 ząbków czosnku, posiekanych
2 łyżeczki suszonego oregano
1 łyżka nasion kolendry
2 łyżeczki pieprzu
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka papryki
8 połówek piersi kurczaka
1/4 szklanki oleju

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w torebce foliowej sok z limonki z octem, czosnkiem oraz przyprawami i ziołami. Włożyć do niej piersi, obtoczyć w marynacie. Umieścić torebkę na 8 godzin w lodówce.

2) Osączyć mięso z marynaty. Rozgrzać olej na patelni i obrumienić piersi ze wszystkich stron. Przełożyć do nasmarowanej brytfanny.

3) Piec bez przykrycia 30–35 minut w temperaturze 190°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 209 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 90 mg cholesterolu, 153 mg sodu, 1 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 33 g białka