Pieczone udka kurczaka z warzywami

Do tej potrawy najlepsze będą udka kurczaka, ale można też użyć ćwiartki ze skrzydełkami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 mała cytryna
1 łyżka miękkiego masła
2 łyżeczki świeżego tymianku
2 ćwiartki kurczaka
2 małe marchewki, obrane
2 małe pasternaki, obrane
oliwa z oliwek w spreju
100 g pomidorków koktajlowych

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Otrzeć skórkę z

cytryny do małej miski. Dodać masło i tymianek. Wymieszać. Oddzielić palcami skórę kurczaka od mięsa – ostrożnie, aby jej nie rozerwać, a następnie rozsmarować pod nią masło.

2) Włożyć udka do naczynia do zapiekania. Pokroić marchewkę i pasternak na 4, 5 kawałków i rozłożyć wokół udek. Skropić mięso sokiem z cytryny. Spryskać wszystkie składniki odrobiną oliwy w spreju. Posypać solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

3) Piec udka 40 minut; w połowie pieczenia odwrócić warzywa na drugą stronę.

4) Dołożyć pomidorki do naczynia, w którym piecze się kurczak z warzywami, i spryskać niewielką ilością oliwy w spreju. Piec jeszcze 3 minuty, aż sok wyciekający z najgrubszej części ćwiartki po nakłuciu szpikulcem będzie przejrzysty, a warzywa zmiękną i się przyrumienią. Nałożyć kurczaka z warzywami na talerz i polać sosem, który powstanie podczas pieczenia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 650 kcal, 47 g białka, 46 g tłuszczów (17 g tłuszczów nasyconych), 11 g węglowodanów (7 g cukrów), 5 g błonnika, 336 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock