Pieczone udka kurczaka

Ta prosta, bogata w białko potrawa dostarcza mnóstwo przeciwutleniaczy zawartych w czosnku, imbirze i cytrynie. Udka świetnie smakują z pieczonymi młodymi ziemniakami i sałatą lub ugotowaną na parze fasolką szparagową.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut (w tym 40 minut pieczenie)

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

oliwa z oliwek w spreju
12 małych udek kurczaka (około 1,5 kg), bez skóry
1 łyżka oliwy z oliwek
3 ząbki czosnku, wyciśnięte
kawałek imbiru długości 5 cm, drobno starty
sok i skórka otarta z 1 cytryny
świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 200°C. Spryskać oliwą w spreju płytką nieprzywierającą brytfannę. Ułożyć w niej udka.

2) Wymieszać w misce oliwę z czosnkiem, imbirem oraz z sokiem i skórką z cytryny. Polać przygotowaną marynatą kurczaka i starannie w niej obtoczyć. Posypać pieprzem.

3) Piec udka 35–40 minut, aż się przyrumienią, a mięso nie będzie surowe w środku. Podawać gorące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA 1312 kJ, 313 kcal, 35 g białka, 17 g tłuszczu (4 g NKT), 3 g węglowodanów (1 g cukru), 1 g błonnika, 196 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock