Skrzydełka brzoskwiniowe

Skrzydełka brzoskwiniowe są łatwe w wykonaniu i wyjątkowo smaczne. Świetnie się nadają na kolację dla dwojga.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżki sosu sojowego
2 łyżki konfitury brzoskwiniowej
1 i 1/2 łyżeczki soku z cytryny
1/4 łyżeczki imbiru
1/2 ząbka czosnku, posiekanego
8 skrzydełek, podzielonych na części

PRZYGOTOWANIE:

1) W plastikowej torbie z zamknięciem wymieszać pięć pierwszych składników, wrzucić skrzydełka i obtoczyć je w marynacie. Wstawić do lodówki na 8 godzin.

2) Piec 60 minut w nasmarowanej tłuszczem brytfannie w

temperaturze 180°C. Przewracać na drugą stronę co 10 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek skrzydełka zawiera: 114 kcal, 71 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 29 mg cholesterolu, 179 mg sodu, 4 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 9 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock