

Skrzydełka Buffało

Sos z niebieskiego sera pleśniowego będzie wspaniałym dodatkiem do tych pikantnych skrzydełek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

125 ml sosu tabasco
2 łyżki oliwy z oliwek
3/4 łyżeczki soli
1 łyżeczka pieprzu
16 skrzydełek kurczaka (ok. 1,5 kg), bez czubków
6 łodyg selera naciowego, pokrojonych na długie kawałki

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do 230°C. Przygotować marynatę: wymieszać w dużej misce sos tabasco z oliwą, solą i pieprzem.
- 2) Przekroić każde skrzydełko w stawie. Włożyć wszystkie kawałki do marynaty, obtoczyć w niej. Przełożyć do naczynia do

pieczenia, połączyć resztą marynaty. Piec 35–40 minut, aż skórka się przyrumieni i będzie chrupiąca. Odwracać od czasu do czasu podczas pieczenia.

3) Podawać na gorąco, z łydkami selera naciowego.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 288 kcal, 40 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), <1 g węglowodanów (w tym <1 g cukrów), 498 mg sodu, <1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock