

Skrzydełka kurczaka w marynacie miodowo-sojowej

Skrzydełka kurczaka marynowane w zalewie z sosu sojowego, miodu i imbiru są znakomitą szybką przekąską. Będą ostrzejsze w smaku, jeśli do marynaty dodamy posiekaną papryczkę chili.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

12 skrzydełek

SKŁADNIKI:

12 skrzydełek kurczaka (ok. 1 kg)
125 ml sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
sok z 1 cytryny
2 łyżki sosu pomidorowego lub keczupu
1 mały kawałek świeżego imbiru, obrany i cienko pokrojony
90 g miodu

PRZYGOTOWANIE:

1) Usunąć czubki skrzydełek. Włożyć skrzydełka do pojemnika, który można zamknąć.

2) Wymieszać w misce sos sojowy z sokiem z cytryny, sosem pomidorowym i imbirem. Połączyć skrzydełka marynatą i dokładnie w niej obtoczyć. Zamknąć pojemnik, włożyć na noc do lodówki.

3) Rozgrzać piekarnik do 180°C. Lekko natłuścić blachę do pieczenia i wyłożyć pergaminem. Osączyć skrzydełka z marynaty. Wlać 60 ml marynaty do rondelka, dodać miód. Wymieszać płyn i podgrzewać 1–2 minuty, aż składniki się połączą.

4) Ułożyć skrzydełka na blasze do pieczenia. Posmarować z obu stron ciepłą glazurą z miodem. Piec 30–40 minut. Podawać na ciepło lub na zimno.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 141 kcal, 18 g białka, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 8 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 485 mg sodu, <1 g błonnika