

Skrzydełka kurczaka w occie balsamicznym

Skrzydełka zamiast smażyć, można wstawić na 25 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 210°C, aż zrobią się złociste, a polewa się skarmelizuje.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 kg skrzydełek kurczaka
2 ząbki czosnku
2 i 1/2 łyżki octu balsamicznego
2 łyżki miodu
1 i 1/2 łyżki świeżego tymianku

PRZYGOTOWANIE:

1) Odciać i wyrzucić końcówki skrzydełek, a następnie przeciąć każde skrzydełko w stawie na pół.

2) Posiekać czosnek i wymieszać z miodem, octem balsamicznym, 1 łyżką tymianku, 2 łyżkami oliwy z oliwek, solą i świeżo zmielonym pieprzem. Polać tą mieszaniną skrzydełka kurczaka i dokładnie wymieszać.

3) Rozgrzać łyżkę oliwy na patelni. Wyjąć skrzydełka z marynaty, przełożyć na patelnię i smażyć 10 minut, obracając je co jakiś czas, aż się przyrumienią.

4) Wlać resztę marynaty na patelnię, przykryć i smażyć kolejne 3–4 minuty, aż marynata zgęstnieje, a skrzydełka będą upieczone. Posypać pozostałym tymiankiem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 308 kcal, 52 g białka, 12 g tłuszczów (4 g NKT), 14 g węglowodanów (14 g cukrów), <1 g błonnika, 204 mg sodu