

Имбирно-медовые куриные крылышки



На 100 грамм:
Калорийность: **201.28 ккал.**
Белки: **17.29 г.**
Жиры: **12.31 г.**
Углеводы: **5.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/imbirno-medovye-kurinye-krylyshki/>

Отличный вариант для семейного ужина в азиатском стиле: подайте эти ароматные крылышки с легким овощным салатом или стеклянной лапшой.

Ингредиенты:

- куриные крылышки 1, 3 кг
- зеленый лук 1 перо
- кунжут (жареный) 2 ст. л

для маринада:

- соевый соус 1/4 чашки
- мед 3 ст. л
- корень имбиря 2, 5 см
- чеснок 3 зубчика
- срирача (или другой острый соус) 1/8 ч. л
- оливковое масло пара капель

Приготовление:

Разогрейте духовку до 220 градусов.

Застелите глубокий противень фольгой и смажьте ее оливковым маслом.

Натрите корень имбиря.

Мелко порубите чеснок.

Смешайте соевый соус, мед, имбирь, чеснок и острый соус.

Отложите половину маринада.

Положите курицу на противень, залейте ее оставшимся маринадом и перемешайте.

Отправьте противень в духовку на 15 минут, затем выньте его и переверните крылышки

щипцами.

Верните крылышки в духовку еще на 10 минут и запекайте до золотисто-коричневого цвета.

Переложите готовые крылышки в миску и перемешайте с неиспользованным маринадом.

Мелко нарежьте лук.

Перед подачей посыпьте кунжутом и зеленым луком.