

Крылышки в медовом маринаде



На 100 грамм:
Калорийность: **188 ккал.**
Белки: **18,27 г.**
Жиры: **11,5 г.**
Углеводы: **3,20 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krylyshki-v-medovom-marinade/>

Ингредиенты:

- куриные крылышки
- мёд - 2 ст.л
- яблочный уксус (5%) - 1 ст.л
- перец красный молотый (паприка) - 1 ч.л
- черный перец (горошком 5 шт.) - 2 гр
- перец чили (1 см) - 1/5 шт
- соль (щепотка) - 2 гр

Приготовление:

Сначала необходимо приготовить маринад. В кастрюлю налить уксус, добавить мёд, измельчённый чили, порошок паприки, соль и чёрный перец. Все вместе, помешать, выварить до сиропа.

Крылышки глазировать приготовленным маринадом. Тёплый маринад сразу впитывается в мясо. На противень выложить крылышки наружной стороной вниз и запечь в духовке при 180 градусах 20 минут.

Когда крылышки приобретут тёмно-золотистый цвет, перевернуть их и обжарить со второй стороны ещё 10 минут. Закончить обжаривание можно под крышкой или фольгой. Также обжаривать крылышки можно на разогретой сковороде с двух сторон до тёмно-золотистого цвета.