

Курица в медово-горчичном маринаде



На 100 грамм:
Калорийность: **180.91 ккал.**
Белки: **14.59 г.**
Жиры: **11.91 г.**
Углеводы: **4.01 г.**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-medovo-gorchichnom-marinade/>

Ингредиенты:

- 4 куриных окорочка
- 3 ч.л. зернистой горчицы
- 3 ст.л. жидкого меда
- 3 ст.л. растительного масла
- сок небольшого лимона
- 2 ст.л. нарубленной зелени петрушки
- 1 натертый зубчик чеснока
- соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Окорочка разделяем на голени и бедра, кладем в миску.

В плошке смешиваем все остальные ингредиенты.

Вливаем маринад в миску с курицей, перемешиваем и ставим в холодильник мариноваться минимум на 30 минут, можно на ночь.

Перекладываем замаринованные ножки в огнеупорную форму. Остатки маринада сохраняем - они понадобятся для смазывания курицы в процессе запекания.

Ставим форму в разогретую до 200 градусов духовку и запекаем до готовности, около 40-50 минут. В процессе несколько раз смазываем остатками маринада.

Подаем с рисом или другим гарниром.