

# Куриные крылышки в медово-соевом соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **200,64 ккал.**  
Белки: **16,64 г.**  
Жиры: **13,27 г.**  
Углеводы: **3,81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-krylyshki-v-medovo-soevom-souse/>

## Ингредиенты:

- 1 кг куриных крылышек
- 2 ст. л. меда
- 4 ст. л. соевого соуса
- 2 ст ложки оливкового масла
- 1 ч. л. острого соуса табаско
- 1 ст. л. хорошего кетчупа или томатной пасты
- соль, специи

## Приготовление:

Приготовить соус (смешать все ингредиенты).

Крылышки помыть, просушить и залить соусом.

Дать постоять в маринаде не меньше 2-х часов, можно оставить на ночь в холодильнике.

Форму для выпечки смазать маслом и выложить маринованные крылышки.

Выпекать 30-40 мин при температуре 200 градусов.