

Пикантная курица под клюквенным соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **91.56 ккал.**
Белки: **15.62 г.**
Жиры: **0.93 г.**
Углеводы: **4.12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pikantnaya-kurica-pod-klyukvennym-sousom/>

Ингредиенты:

- 0.5 кг филе курицы (грудинка и бедренная часть)
- несколько зубчиков чеснока
- четверть чайной ложки сухой паприки
- половина чайной ложки горчицы
- чайная ложка подсолнечного масла
- итальянские травы (приправы)
- петрушка, укроп

для соуса:

- 200 г клюквы
- столовая ложка меда
- чайная ложка крахмала

Приготовление:

Тщательно промыть филе и обсушить бумажным полотенцем;

Чеснок раздавить и смешать с приправами и маслом;

Натереть приправами и солью подготовленное филе. Дать курице замариноваться несколько часов;

Отправляем наше филе в духовку, разогретую до 200, запекаем до готовности 30-40 минут.
Соус:

Большую часть ягод клюквы (несколько ягод необходимо оставить для оформления блюда) залить 250 мл воды и довести до кипения.

Протереть клюкву с помощью сита. В полученное ягодное пюре добавить мед, соль, крахмал и

довести смесь до кипения. Огонь убавить и помешивая, варить до необходимой густоты, остудить.

Блюдо готово, осталось лишь выложить курицу порционно, приправить клюквенным соусом, украсить зеленью и свежими ягодами.