



курица запечёная с яблоками



На 1465 г	Калории 1846	Белки 139.0	Жиры 95.8	Углеводы 107.0
На 100 г	Калории 126.0	Белки 9.5	Жиры 6.5	Углеводы 7.3

Ингредиенты

яблоко антоновка - 950 граммов
шашлык охлажденный - 752 грамма
Масло оливковое Extra Virgin - 10 граммов
Аджика абхазская классическая - 10 граммов
тимьян (чабрец) - 2 грамма
бальзам - 15 граммов
чеснок - 6 граммов

Процент потерь по массе: -46.5 %

Описание

Маринад-обмазка: масло, рижский бальзам, аджику, тимьян и чеснок смешиваем и даем настояться. С куриного мяса снимаем кожу, промываем, просушиваем. Яблоки моем, режем на четверти, вырезаем сердцевину. Помещаем мясо и яблоки в обмазку, перемешиваем и оставляем на пару часов в холодильнике и на 30 мин. на столе. В форму для запекания выкладываем курицу и помещаем в разогретую до 200 градусов духовку. Через 40 мин на курицу выкладываем яблоки и готовим еще 20 мин, температуру можно уменьшить.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru