

Pieczone udka z kurczaka z cytrynami

Składniki (4 porcje)

udka z kurczaka bez skóry – 4 sztuki (4 x 160 g – 4 x 253 kcal)
sól
świeżo mielony pieprz (1 g – 3 kcal)
cytryna – 2 sztuki (160 g – 46 kcal)
cebula – 2 sztuki (230 g – 92 kcal)
gałązki tymianku (15 g – 15 kcal)

Marynata

sok z cytryny – 3 łyżki (30 g – 6 kcal)
czosnek – 3 ząbki (15 g – 21 kcal)
słodka papryka mielona – 3 łyżeczki
suszony tymianek – 2 łyżeczki (6 g – 16 kcal)
oliwa z oliwek – 3 łyżki (30 g – 264 kcal)



Sposób przygotowania

Zacznij od przygotowania marynaty. Wymieszaj sok z cytryny, przeciśnięty przez prasę czosnek. Dodaj paprykę w proszku i tymianek. Wlej oliwę.

Umyte, ułożone w naczyniu żaroodpornym udka dopraw pieprzem i solą, a następnie natrzyj je marynatą.

Pokój w plastry sparzoną cytrynę.

Pokrój cebulę w duże pióra.

Przykryj mięso cebulą i plasterkami cytryny. Ułóż na wierzchu gałązki tymianku.

Włóż mięso w naczyniu z przykrywką do piekarnika nagrzanego do temp. 180°C i piecz przez ok. 1,5 h. Po tym czasie zdejmij pokrywkę, zwiększ temperaturę do 190°C i piecz 15 minut.



Pieczone mięso

ma nawet 3-krotnie mniejszą zawartość tłuszczu niż smażone.