

Цыпленок в медовом маринаде запеченный с овощами

Добавил(а) Оля

10.12.13 15:47 - Последнее обновление 16.09.14 19:35



Продукты

- Цыпленок - 1 шт.
- Лук - 1 шт., Сельдерей - 3-4 палочки
- Имбирь - 1 ч.л., Чеснок - 3-4 дольки
- Перец - 2 шт., Кабачки - 2 шт, Тимьян - 2-3 веточки

Цыпленок в медовом маринаде запеченный с овощами

Добавил(а) Оля

10.12.13 15:47 - Последнее обновление 16.09.14 19:35

- Мёд - 2 ст.л., специи для курицы 2 ч.л.
- Соль, перец, Оливковое масло



Смешиваем мёд, специи, 2 ч.л. соли.

Полученной пастой натираем цыпленка со всех сторон и оставляем мариноваться на 30-40 минут.



Овощи нарезаем.

Цыпленок в медовом маринаде запеченный с овощами

Добавил(а) Оля

10.12.13 15:47 - Последнее обновление 16.09.14 19:35

Чеснок давим ножом.

Имбирь нарезаем крупными кусочками.



В раскаленное оливковое масло кладём чеснок и имбирь.
Обжариваем до румяной корочки и вытаскиваем из масла.



В сковороду с ароматным маслом выкладываем лук, перец и сельдерей.
Немного солим, добавляем специи по вкусу и пассируем до золотистого цвета.

Цыпленок в медовом маринаде запеченный с овощами

Добавил(а) Оля

10.12.13 15:47 - Последнее обновление 16.09.14 19:35



Кабачки нарезаем кольцами.



Выкладываем кабачки в жаропрочную чашу, которую можно использовать в духовке.

Цыпленок в медовом маринаде запеченный с овощами

Добавил(а) Оля

10.12.13 15:47 - Последнее обновление 16.09.14 19:35



На кабачки выкладываем овощи и веточки тимьяна.



Сверху на овощи кладём цыпленка.

Ставим чашу в разогретую до 180 градусов духовку и запекаем 1 час.

Цыпленок в медовом маринаде запеченный с овощами

Добавил(а) Оля

10.12.13 15:47 - Последнее обновление 16.09.14 19:35



Цыпленок получился очень сочным и ароматным.



Приятного аппетита!!!

{kunena_discuss:12}