

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриные голени - 5 шт.

Картошка - 5 шт.

Морковь - 1 шт.

Лук репчатый - 1.5 шт.

Соус для маринада:

Сметана - 200 г

Соус чили остро-сладкий - по вкусу

Хмели -сунели - 1 ч.л.

Перец молотый - по вкусу

Соль - по вкусу

Чеснок - 3 зубчика

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Что может быть проще мяса с картошкой? Это вредное сочетание давно уже завоевало своим вкусом все народные умы. Я люблю и мясо, и картошку, позволяю себе изредка побаловать свой организм. Раньше не было разговоров о вреде таких блюд, а сейчас на каждом углу пишут, как это вредно. Готовить по этому рецепту советую только тем, кто не боится калорий, но любит и ценит вкусную еду, а так же умеет получать от нее удовольствие.

Для приготовления куриных голеней с картошкой в духовке нам понадобятся все продукты по списку.



Сначала приготовим соус для маринада. Для этого сметану смешать с чесноком, острым соусом чили, молотым перцем (у меня была смесь перцев), хмели-сунели и посолить по вкусу, советую посолить хорошо. Для тех, кто боится острого, соус чили можно пропустить. Мысленно разделить его на две части.



Подготовить и очистить все овощи.



Нарезать удобными ломтиками картошку, морковь и лук, смешать, слегка подсолить, полить соусом. Если картофель легко разваривается, можно нарезать его покрупнее. У меня был твердый сорт, и я нарезала его помельче.



Смешать овощи с соусом. Оставить на 15-30 минут.



Куриные голени хорошо вымыть, я частично снимаю кожу. Сделать надрез по самому низу голени, слегка зачищая мясо от кости. Этот шаг можно и пропустить, если вы не планируете одевать на кость папильотку. Полить голени соусом, хорошенько втирая его, чтобы все мясо было им покрыто. Также оставить на 15-30 минут мариноваться.



Затем взять удобную форму для запекания, я ее не смазывала ничем. Разложить овощи, а поверх выложить куриные голени. На косточку одеть фольгу. С ней очень удобно переворачивать голени и держать руками. Мне захотелось еще добавить острого соуса, и я дополнительно смазала им мясо. Запекать в разогретой до 200 гр. духовке около часа. У меня из-за картошки время запекания увеличилось до полутора часов. Так что время зависит от вашей духовки и исходных продуктов.



Во время запекания куриных голеней с картошкой в духовке можно доставать форму и переворачивать ее содержимое.



Куриные голени с картошкой готовы.



Это блюдо можно подать и на праздничный стол. Приятного аппетита!



