

Kurczak pieczony z rozmarynem i pomarańczą

Soczyste kawałki kurczaka na kości nasycone aromatycznym rozmarynem i świeżym sokiem pomarańczowym to danie główne przyjazne dla poziomu cukru we krwi, które jest zarówno smaczne, jak i sycące.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 45 min

Razem: 55 min

Porcje: 6

GL 0.8 / GI 18

Składniki

8 oz each połówki piersi z kurczaka na kości bez skóry

8 oz each uda z kurczaka z podudzi na kości bez skóry

ząbki czosnku, posiekane

oliwa z oliwek extra virgin

świeży rozmaryn, posiekany

świeżo zmielony czarny pieprz

świeży sok pomarańczowy

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 230°C. Przygotuj duże naczynie żaroodporne, lekko spryskując je olejem lub nakładając cienką warstwę oliwy z oliwek, aby zapobiec przywieraniu.

Step 2

Dokładnie osusz kawałki kurczaka papierowymi ręcznikami. Weź posiekany czosnek i dokładnie wmasuj go w każdy kawałek kurczaka, zapewniając równomierne pokrycie na wszystkich powierzchniach.

Step 3

Zanurz opuszki palców w oliwie z oliwek i delikatnie posmaruj każdy kawałek kurczaka olejem, tworząc lekką warstwę. Posyp posiekanym rozmarynem i czarnym pieprzem równomiernie na wszystkie kawałki kurczaka, lekko przyciskając, aby pomóc ziołom się przyczepić.

Step 4

Ułóż przyprawione kawałki kurczaka w jednej warstwie w przygotowanym naczyniu, zostawiając przestrzeń między każdym kawałkiem dla równomiernej cyrkulacji ciepła. Wlej sok pomarańczowy równomiernie na i wokół kurczaka.

Step 5

Przykryj naczynie szczelnie folią aluminiową i umieść w rozgrzanym piekarniku. Piecz przez 30 minut, pozwalając kurczakowi się upiec, zachowując wilgotność pod przykryciem.

Step 6

Zdejmij folię i użyj szczypiec, aby ostrożnie odwrócić każdy kawałek kurczaka. Włóż odkryte naczynie z powrotem do piekarnika i kontynuuj pieczenie przez 10-15 minut, aż kurczak nabierze złotobrazowego koloru i osiągnie wewnętrzną temperaturę 74°C.

Step 7

Podczas końcowej fazy pieczenia polewaj kurczaka raz lub dwa razy sokiem z patelni, aby utrzymać wilgotność i wzmocnić cytrusowo-ziołowy smak. Przenieś gotowego kurczaka na talerze do serwowania i polej pozostałym sokiem z patelni przed natychmiastowym podaniem.

logifoodcoach.com/recipes/kurczak-pieczony-z-rozmarynem-i-pomarancza