

# Куриные ножки на гриле с соусом из укропа

Общее время **220 мин** 15 мин Время подготовки 35 мин Время приготовления 170 мин Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):  
**1 465 кДж / 350 ккал**

Жиры: **20 г** Белки: **30 г**  
Углеводы: **10 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

2	куриные ножки
150 мл	пахты
2	зубчика чеснока, рубленого
1 ч. л.	молотой копчёной паприки
2 ст. л.	<u>острого чили соуса</u> <u>Кимчи Kikkoman</u>
2 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
1 ст. л.	оливкового масла
120 г	греческого йогурта
1 ст. л.	рубленого свежего укропа
1 ч. л.	лимонного сока
2 ч. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
10 г	свежего укропа для украшения

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

**2** куриные ножки - **150 мл** пахты - **2** зубчика чеснока, рубленого - **1 ч. л.** молотой копчёной паприки - **2 ст. л.** острого чили соуса Kikkoman - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** оливкового масла  
Смешайте в миске пахту, чеснок, паприку, острый чили соус Кимчи Kikkoman и соевый соус Kikkoman. Добавьте куриные ножки и убедитесь, что они полностью покрыты соусом. Накройте крышкой и оставьте мариноваться минимум на 2 часа или лучше всего на ночь. Разогрейте гриль до средней температуры. Достаньте курицу из маринада и дайте стечь излишкам. Смажьте курицу оливковым маслом. Положите куриные ножки на гриль и готовьте 30–40 минут, время от времени переворачивая, пока температура внутри не достигнет 75°C, а кожица не станет хрустящей и сильно обжаренной.

### Шаг 2

**120 г** греческого йогурта - **1 ст. л.** рубленого свежего укропа - **1 ч. л.** лимонного сока - **2 ч. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **10 г** свежего укропа для украшения  
Смешайте йогурт, рубленый укроп, лимонный сок и соевый соус Kikkoman в небольшой миске. Хорошо перемешайте и приправьте по вкусу. Когда курица будет готова, снимите её с гриля и дайте постоять несколько минут. Подавайте жареные куриные ножки с ложкой укропного соуса и украсьте свежим укропом.