

Запеченная с овощами курица терияки

Общее время **70 мин** **10 мин** Время подготовки **60 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 133 кДж / 508 ккал

Жиры: **23 г** Белки: **29,6 г**
Углеводы: **45,9 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

4	больших куриных окорочка с кожей
3	картофелины батат среднего размера, очищенные и нарезанные толщиной 3 см
100 мл	<u>маринада Терияки</u> <u>Kikkoman</u>
2 ст. л.	рапсового масла
2	головки красного репчатого лука, нарезанного дольками
1	красный сладкий перец, очищенный от плодоножки и нарезанный полосками
1	желтый сладкий перец, очищенный от плодоножки и нарезанный полосками
200 г	молодых соцветий брокколи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Разогреть духовку до 220°C/200°C в режиме конвекции. Газовую – включить на ступень 7. Выложенные в большую жаровню куриные окорочка и сладкий картофель сбрызнуть маринадом Teriyaki, растительным маслом и жарить 30 минут.

Шаг 2

Через 30 минут добавить красный лук и нарезанный перец и тщательно смешать все с соусом. Поставить обратно в духовку на 15–20 минут, затем добавить молодые соцветия брокколи и готовить еще 10–12 минут. Затем подать на стол.