

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 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.