Marynowane i smażone udka z kurczaka z orzechami nerkowca i papryką

Czas ogółem **60 min** **60 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.117 kJ / 505 kcal

Tłuszcz: **34 g** Białko: **35 g**
Węglowodany: **14,4 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

8	udek z kurczaka
1	cebula pokrojona w łódeczki
2 łyżki	oleju
1	duża pomarańczowa papryka bez gniazd nasiennych, pokrojona na kawałki
100 ml	Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman
50 g	prażonych orzechów nerkowca

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Piekarnik rozgrzać do temperatury 200°C/180°C z termoobiegiem (gaz: poziom 6). Udka z kurczaka i pokrojoną w ósemki cebulę włożyć do dużej brytfanny. Skropić olejem i piec przez pół godziny.

Krok 2

Po 30 minutach dodać do brytfanny paprykę i całość skropić sosem teriyaki

Krok 3

z prażonym czosnkiem. Włożyć do piekarnika na kolejny kwadrans, a następnie posypać orzechami nerkowca i ponownie na 10 minut umieścić w piekarniku. Podawać w towarzystwie smażonych batatów lub ryżu.