

# 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)

<b>8</b>	udek z kurczaka
<b>1</b>	cebula pokrojona w łódeczki
<b>2 łyżki</b>	oleju
<b>1</b>	duża pomarańczowa papryka bez gniazd nasiennych, pokrojona na kawałki
<b>100 ml</b>	<u>Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman</u>
<b>50 g</b>	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.