

Udka z kurczaka w pikantnym sosie miodowym z młodymi ziemniakami

Czas ogółem **140 min** 100 min Czas przygotowania **40 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.902 kJ / 454 kcal

Tłuszcz: **21,5 g** Białko: **32,3 g**

Węglowodany: **31,2 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Na marynatę:

10 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
5 łyżki miodu
1 łyżka octu balsamicznego
2 łyżeczki czosnku granulowanego
2 łyżeczki zmielonego imbiru
1 łyżka oliwy z oliwek
4 udka z kurczaka ze skórą

Na przystawkę:

400 g małych ziemniaków
4 ząbki czosnku
12 pomidorków koktajlowych (około 120 g)
100 g zielonej fasoli
1 łyżka oliwy z oliwek
sól, świeżo zmielony pieprz

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Wymieszaj składniki na marynatę w misce.

Krok 2

Umieść udka z kurczaka w dużym garnku z wrzącą wodą. Blanszuj przez około 10 sekund. Opłucz zimną wodą i osusz.

Krok 3

Nakłuj udka kurczaka widelcem w wielu miejscach po obu stronach, unikając przekłuwania części z kością. Umieść udka z kurczaka w misce z marynatą i wmasuj marynatę w mięso. Przykryj mięso folią spożywczą i marynuj przez 40-50 minut.

Krok 4

Rozgrzej piekarnik do 200°C przy użyciu górnej/dolnej grzałki (180°C w piekarniku konwekcyjnym). Połóż udka z kurczaka na blasze piekarnika skórą do dołu. Odstaw pozostałą marynatę.

Krok 5

Rozłóż ziemniaki i czosnek wokół udek z kurczaka. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 15-20 minut.

Krok 6

Wyjmij blachę z piekarnika i obróć udka kurczaka.

Umyj pomidory i rozłóż między ziemniakami.

Krok 7

Posmaruj udką kurczaka pozostałą marynatą. Polej nią ziemniaki i pomidory.

Krok 8

Zwiększ temperaturę piekarnika do 230°C i piecz przez kolejne 12-15 minut (w zależności od wielkości udek z kurczaka).

Krok 9

Umyj fasolę, odetnij końce. Podsmaż na patelni w gorącym oleju przez 2-3 minuty. Lekko dopraw solą i pieprzem

Krok 10

Wyjmij blachę z piekarnika i udekoruj fasolą. Skrop udką z kurczaka sokami z pieczenia. Podawaj.