

Куриные ножки по-восточному



На 100 грамм:
Калорийность: **182.14 ккал.**
Белки: **18.01 г.**
Жиры: **11.87 г.**
Углеводы: **1.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-nozhki-po-vostochnomu/>

Ингредиенты:

- куриные голени - 10 шт
- соевый соус - 4 ст.л
- горчица(зерновая) - 1 ст.л
- лимон - 0,5 шт
- перец черный молотый - по вкусу
- подсолнечное масло - 2 ст.л

Приготовление:

У половинки лимона счистить цедру, не затрагивая белый слой. Из самой половинки выдавить сок.

В емкости соединить соевый соус, масло, горчицу, сок и цедру лимона. Хорошо поперчить, по необходимости посолить.

Куриные голени положить в емкость. Добавить маринад, тщательно перемешать руками, втерев маринад в каждую голень.

Придавить так, чтобы они максимально погрузились в маринад. Затем затянуть емкость пищевой пленкой, поставить в холодильник на ночь (или хотя бы на 2-3 часа).

Затем переложить ножки в один ряд в емкость для запекания (без маринада).

Поставить в разогретую до 200 градусов духовку, готовить примерно 40-60 минут.

В процессе запекания желателно пару раз полить ножки оставшимся маринадом.