

Куриный чупа-чупс



На 100 грамм:
Калорийность: **173.13 ккал.**
Белки: **18.95 г.**
Жиры: **10.38 г.**
Углеводы: **1.39 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-chupa-chups/>

Ингредиенты:

- куриные голени 4 шт
 - сыр натёртый 2 ст.л
- для маринада:*
- йогурт натуральный 2 ст.л
 - горчица 1 ч.л
 - соевый соус 1 ст.л
 - чеснок, соль, специи по вкусу

Приготовление:

Снимаем с голени кожу. Надрезаем вокруг косточки мясо и сухожилия в тонкой части ножки, выворачиваем мясо наизнанку, получается шарик на косточке. (вроде понятно объяснила) Смешиваем все ингредиенты для маринада, обмакиваем им наши "чупа-чупсы" и оставляем мариноваться минут на 20. Выставляем наши ножки в форму для запекания и отправляем в разогретую до 180 духовку, минут на 25-30. Затем посыпаем их сыром и ещё в духовку, минут на 5-10.