

## Рецепт «Аппетитная курочка»



Куриное мясо, запечённое в пикантном соусе, – это очень вкусное мясное блюдо! Куриное мясо получается сочным, ароматным. Приправа «Карри» способствует улучшению работы печени, ускоряет вывод токсичных веществ из организма.

Ингредиенты:

- куриные голени, бедра, крылья (1,5 кг.)
  - соль (1 ст. ложка)
  - перец, (1 чайная ложка)
- приправа «Карри» (1 ст.ложка)
- сметана (4 ст. ложки)
- 3 зубчика чеснока

Процесс приготовления.

В глубокой миске к мясу добавить все приправы, хорошенько перемешайте и оставьте на маринование (30 минут)

Духовку разогрейте до 180 градусов. Смажьте противень подсолнечным маслом, выложите мясо на противень и отправьте в духовку на 45 минут.

Приятного аппетита!