

# Kurczak na ostro



**Trudność:** 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Czas przygotowania: 1g 25min , Czas

gotowania: 1g 0min

Całkowity czas: 2g 25min , Porcja: 4

**135** Kalorii , **0 g** Cukrów , **6 g** Tłuszczu , **11 g** Białek

**Autor:** Redaktor

**Link:** <https://srecepty.pl/kurczak-na-ostro>

## Przygotowanie

Udka z kurczaka podziel na 2 części i natnij je głęboko w poprzek. W misce wymieszaj połowę przypraw z olejem. Włóż kawałki kurczęcia i obracaj je. Pozostaw w zalewie na godzinę. Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Ułóż kawałki kurczęcia na blasze i piecz je przez 30 minut. Posiekaj cebulkę. Podgrzej resztę oliwy na patelni i obsmażaj cebulę, aż będzie miękka i nabierze złocistej barwy. Resztę przypraw i rozgnieciony czosnek wymieszaj z jogurtem, aż powstanie jednolita, gładka masa. Dodaj usmażoną cebulę i wymieszaj. Masę jogurtową nałóż łyżką na części kurczaka. Następnie piecz jeszcze przez 20 do 30 minut, aż powierzchnia nabierze złocisto-brązowej barwy.



### Porady dotyczące przepisu

Kurczaka podawaj na białym, gotowanym ryżu, udekoruj potrawę gałązkami świeżej kelendry.



## Składniki

- ✓ 4 szt. udek z kurczaka
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 1 szczypta soli
- ✓ 1 szczypta pieprzu
- ✓ 1 1/4 łyżki oleju roślinnego
- ✓ 225 g białego jogurtu
- ✓ 1 łyżeczka kurkumy
- ✓ 1 łyżeczka kari przyprawy (curry)
- ✓ 1/4 łyżeczki chilli papryki

## Kategorie

Zwykły dzień, Całoroczne, Drób i królik, Mięso, Rodzina, Dania główne

