

Курица с красным луком и апельсинами

Prep Time: 90 минут 4 порции

Вам понадобится:

4 куриных бедра с костью и кожей
2 столовые ложки апельсинового или лимонного сока
1 столовая ложка растительного масла
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
2 очищенных и тонко нарезанных красных луковицы
2 апельсина, натертых и нарезанных тонкими ломтиками



Приготовление

- Включите духовку и установите огонь на 450 градусов по Фаренгейту.
- Положите в миску курицу, добавьте апельсиновый или лимонный сок, масло, соль и перец и хорошо перемешайте. Продолжайте готовить или накройте крышкой и поставьте в холодильник на ночь.
- Выложите лук и апельсины на противень, убедившись, что они уложены одним слоем, а не наложены друг на друга
- Выложите курицу и маринад поверх лука и апельсинов и равномерно распределите маринад.
- Как только температура духовки достигнет 450 градусов, осторожно поместите противень в духовку и готовьте, пока курица не подрумянится и не прожарится, а лук и фрукты не станут мягкими и темными, от 45 минут до 1 часа.
- Осторожно переложите курицу на сервировочное блюдо. Подавайте сразу.

