

Курица в панировке из кукурузного хлеба

8 порций

Вам понадобится:

- ½ средней луковицы
- 1 стебель сельдерея
- 4 зубчика чеснока
- ¼ стакана меда
- ¼ стакана дижонской или зерновой горчицы
- 1 столовая ложка сушеного шалфея
- 1 столовая ложка сушеных листьев тимьяна
- 2 чашки панировочных сухарей из кукурузного хлеба
- 2 столовые ложки масла канолы
- 1 целая (4 фунта) курица
- Антипригарный кулинарный спрей.

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 350 ° F.
2. Промойте и крупно нарежьте лук и сельдерей.
3. Очистите и измельчите чеснок.
4. В небольшой миске смешайте мед, горчицу, шалфей, тимьян и измельченный чеснок. Отложите в сторону.
5. В средней миске перемешайте крошки кукурузного хлеба и масло. Отложите в сторону.
6. Положите курицу на разделочную доску грудкой вверх. Удалите крылья. Переверните курицу. Срежьте кожу по длине спины. Снимите кожу (вы можете использовать бумажные полотенца, чтобы лучше удерживать кожу). Переверните курицу. Снимите кожу со стороны груди, а также с ног и бедер. Срежьте с курицы лишний жир.
7. Нанесите на форму для выпечки размером 9 на 13 дюймов антипригарный кулинарный спрей. Положите курицу в блюдо, внутрь положите лук и сельдерей. Промокните курицу бумажными полотенцами.
8. Нанесите горчичную смесь на курицу. Похлопывающими движениями нанесите панировку на курицу.
9. Выпекайте, пока термометр, вставленный в самую толстую часть бедра не касаясь костей, не достигнет 165 градусов по Фаренгейту. Это может занять от 1 часа 45 минут до 2 часов 15 минут. Слегка накройте курицу фольгой, если крошки начинают подрумяниваться слишком быстро.
10. Осторожно переложите жареную курицу на чистую разделочную доску. Дайте постоять 10 минут. Выбросьте лук и сельдерей. Нарежьте сервировочными кусочками.

Заметки шеф-повара

- Чтобы приготовить блюдо быстрее, используйте куриные грудки без кожи и костей. Вам не понадобится ни лук, ни сельдерей. Начните с 4-х больших куриных грудок (всего около 2 фунтов). Обрежьте жир и разрежьте пополам по диагонали. Покройте курицу горчичной смесью, затем покройте крошкой из кукурузного хлеба. Поместите в форму для выпечки размером 9 на 13 дюймов, покрытую кулинарным спреем. Выпекайте при температуре 350 ° F, пока термометр, вставленный в самую толстую часть курицы, не покажет 165 ° F, примерно от 40 до 50 минут.
- Сделайте домашний кукурузный хлеб для использования в этом рецепте.
- Если она у вас уже есть под рукой, вы можете использовать ½ стакана готового медово-горчичного соуса на шаге 4.
- Используйте куриную тушку и отрезанные крылышки, чтобы приготовить куриный бульон. Поместите в большую кастрюлю. Залейте водой на пару дюймов, тушите 1 час. Процедите с помощью дуршлага. Дайте остыть до комнатной температуры, затем охладите или заморозьте.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUEExtensionSnohomishCountySNAPEd](https://www.facebook.com/WSUEExtensionSnohomishCountySNAPEd)