

Запеченная курица с овощами и травами

9 порций

Вам понадобится:

- 1 фунт моркови
- 1 большая луковица
- 1 зубчик чеснока
- 1 фунт корнеплодов: красный картофель, свекла, репа, брюква или пастернак
- 1 большой лимон
- ¼ стакана воды
- ¼ стакана рапсового масла
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- 1 чайная ложка сушеного базилика
- ¼ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки молотого черного перца
- 3 фунта кусочков курицы без кожи и костей



Приготовление

1. Разогрейте духовку до 375 ° F.
2. Промойте и очистите морковь и лук. Чеснок очистите. Промойте и очистите корнеплоды (если используете картофель, не снимайте кожицу).
3. нарежьте лук на четвертинки. Разрежьте каждую четверть пополам. Чеснок измельчите. Нарежьте морковь и другие корневые овощи кубиками в ½ дюйма.
4. Промойте лимон и разрежьте пополам. В большой миске выжмите сок, выбросьте семена.
5. Добавьте в миску овощи, воду, масло, орегано, базилик, соль и перец. Если используете розмарин, добавьте на этом шаге. Перемешайте.
6. Руками или шумовкой переложите овощи на противень. Оставьте маринад в миске. Выпекайте 10 минут.
7. Пока овощи запекаются, бросьте курицу в оставшийся маринад. Оставьте на 10 минут при комнатной температуре.
8. Достаньте противень из духовки. Добавьте кусочки курицы поверх овощей. Верните в духовку.
9. Запекайте, пока курица не прожарится и пищевой термометр не покажет 165 ° F, примерно 40 минут. Во время запекания поливайте ее образовавшимися соками переворачивайте овощи каждые 15 минут.
10. Подавайте сразу.

Заметки шеф-повара

- Попробуйте подавать с коричневым рисом или кус-кусом из цельной пшеницы.
- Используйте тот же метод и маринад для обжаривания овощей.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed