

Курица запеченная с овощами

60 минут 4 порции

Вам понадобится:

- 1 средний красный болгарский перец
- 2/3 стакана медовой горчицы
- 2 чайные ложки карри-порошка
- 1/8 чайной ложки измельченного красного перца
- 4 небольших половинки куриной грудки без костей и кожи (примерно 6–8 унций каждая)
- 3 чашки свежей цветной капусты (от 1 до 1 1/2 дюйма)



Приготовление

- Разогрейте духовку до 375 ° F.
- Перец разрежьте пополам вдоль. Удалите и выбросьте стебель, семена. Нарежьте перец полосками шириной 1/2 дюйма. Отложите в сторону.
- В небольшой миске смешайте горчицу, порошок карри и измельченный красный перец.
- Положите кусочки курицы на одну сторону формы для запекания размером 13 x 9 x 2 дюйма.
- Смажьте курицу половиной горчичной смеси.
- Положите красный перец и цветную капусту в форму для запекания вместе с курицей. Полейте оставшейся горчичной смесью. Перемешивайте овощи, пока они не будут покрыты горчичной смесью.
- Плотнo накройте блюдо фольгой. Выпекайте 25 минут.
- Снимите фольгу и выпекайте еще 25 минут или пока овощи не станут мягкими и внутренняя температура курицы не достигнет 165 градусов (измерьте с помощью термометра для мяса). Подавайте курицу с овощами.

