

UDKA KURCZAKA ZAGRODOWEGO ZAPIEKANE W POMARAŃCZACH

około 2,5 godziny

Lista składników:

1 kg udek z Kurczaka Zagrodowego

sok z 1 pomarańczy

2 ząbki czosnku

1,5 -2 cm imbiru

szczypta cayenne

2 łyżki syropu klonowego

1,5 łyżki sosu sojowego

0,5 łyżeczki kurkumy

sól i pieprz do smaku



Umyte i osuszone udka z Kurczaka Zagrodowego natrzyj solą i pieprzem.

W miseczce wymieszaj sok z pomarańczy, czosnek przeciśnięty przez praszkę, starty imbir, cayenne, syrop klonowy, sos sojowy oraz kurkumę.

W naczyniu żaroodpornym ułóż udka, oblej je dokładnie marynatą i ułóż grube plasterki oraz kawałki pomarańczy. Odstaw kurczaka do lodówki na około godzinę.

Po tym czasie piecz udka przez 1 -1,2 godziny w temperaturze 180 stopni C.