

Состав:

12-14 куриных голеней

4-5 зубчиков чеснока

1 ст.л. базилика

1 ч.л. орегано

1 щепотка розмарина

2 ст.л. оливкового масла

соль

черный молотый перец

Куриные голени в прованских травах. Рецепт:

Куриные голени промыть. Желательно удалить кожицу*. Куриные голени выложить в отдельную емкость, добавить соль, черный молотый перец и сухие прованские травы – базилик, орегано и розмарин. Все перемешать.

Чеснок очистить и мелко порубить, добавить к курице с травами. Полить оливковым маслом, перемешать и поставить мариноваться в холодильник на 20-30 минут.

После чего выложить на небольшой противень с бортиками и поместить в предварительно разогретую до 200 градусов духовку. Готовить в течение 40 минут. Чтобы ножки не подсохли во время готовки, полить 2-3 раза вытекшей из них жидкостью со дна противня либо добавить немного горячей воды.

_____

*Особенно, если Вы боретесь с лишним холестерином.

Приятного аппетита!