

К ВЫХОДНЫМ

Курица, запечённая с картошкой и морковью

Моё блюдо к выходным: двадцать минут работы, а дальше духовка всё делает сама. Пока курица запекается, мы успеваем накрыть на стол всей семьёй.

У ПЛИТЫ	ВСЕГО	ПОРЦИЙ	ПОСУДА	АЛЛЕРГЕНЫ
20 мин	1 ч 40 мин	4	большая форма	основных нет

Без глютена, молока и яиц.

Продукты на четверых

КУРИЦА

Курица целиком	1,6 кг
Лимон	½ шт.
Чеснок	2 зубчика
Розмарин	1 веточка или ½ ч. л. сушёного
Соль	1 ч. л.

ОВОЩИ

Картофель	1 кг
Морковь	400 г, 3–4 шт.
Лук репчатый	2 шт., 160 г
Чеснок	2 зубчика
Розмарин	2 веточки
Соль	1 ч. л.

Растительное масло (3 ст. л.) и чёрный перец — есть дома.

≈ 930 ккал · белки 56 г · жиры 54 г · углеводы 54 г
на 1 порцию из 4. Курица с кожей; без кожи калорий примерно на треть меньше.

Как готовлю

- 1 Разогреть духовку до 200 °С. Курицу обсушить бумажным полотенцем, натереть солью, перцем и 1 ст. л. масла. Внутрь положить половинку лимона, 2 зубчика чеснока и веточку розмарина. 8 мин
- 2 Картофель и морковь очистить и крупно нарезать кусочками одного размера, лук — дольками. 10 мин
- 3 В большой миске перемешать овощи с 2 ст. л. масла, солью, раздавленным чесноком и розмарином. Выложить в форму ровным слоем. 2 мин
- 4 Положить курицу на овощи грудкой вверх и запекать 1 час 10 минут. Через 40 минут перемешать овощи и полить курицу соком из формы. 70 мин
- 5 Проверить готовность: проколоть бедро в самом толстом месте — сок должен быть прозрачным, без розового. Если есть термометр — в бедре не ниже 75 °С. 1 мин
- 6 Накрыть курицу фольгой, дать постоять 10 минут и разрезать на части. 10 мин

Безопасность. Сырую курицу разделявайте на отдельной доске, а доску, нож и руки сразу вымойте с мылом.

МАЛЕНЬКИМ ПОМОЩНИКАМ

Помыть картофель и морковь щёткой; перемешать овощи с маслом в миске; разложить овощи в форму ровным слоем; сырую курицу, духовку и горячую форму — только взрослый.

СОВЕТ ЛЮСИ

Курицу я кладу прямо на овощи: сок стекает в картошку, и гарнир получается самым вкусным.

ЧТО ОСТАНЕТСЯ

Обычно остаётся немного мяса. Снимаю его с костей — на бутерброды или в салат на завтра, а из костей варю бульон. В холодильнике — до 2 дней.