



Состав:

2 крупных куриных филе (4 куриные грудки)

1 ст.л. меда

3-4 ст.л. свежесжатого апельсинового сока (с мякотью)

50 г топленого сливочного масла

черный молотый перец

1 ст.л. соли

Рецепт куриных грудок в медово-апельсиновом соусе

Куриные грудки промыть, немного обсушить и разрезать на несколько крупных частей.

Для приготовления соуса в небольшой пиале смешать топленое сливочное масло, мед и свежесжатый апельсиновый сок, добавить соль и черный молотый перец (курица получается более ароматной, если использовать свежемолотый перец).

Куриные грудки обмакнуть в приготовленный соус и выложить в огнеупорную форму для запекания, сверху полить оставшимся соусом.

Готовить в духовке при 190-200 градусах в течение 50-60 минут, периодически поливая сверху медово-апельсиновым соусом.

Приятного аппетита!