



Состав:

6 куриных грудок (примерно 1 кг)

Для маринада:

½ лимона

4 ст.л. оливкового масла Extra Virgin

3-4 зубчика чеснока

соль

черный молотый перец

Рецепт нежной курочки в чесночном маринаде:

Куриные грудки промыть и слегка обсушить.

Для приготовления маринада выдавить сок лимона, добавить соль, оливковое масло и черный молотый перец. Чеснок очистить, мелко порубить, добавить в маринад и тщательно перемешать. Приготовленным маринадом залить куриные грудки, перемешать и оставить мариноваться на 30-40 минут.

Маринованные куриные грудки выложить на небольшой противень, полить сверху остатками маринада и поместить в предварительно разогретую до 200 градусов духовку. Выпекать в течение 35-40 минут.

Приятного аппетита!