

Kurczak pieczony z warzywami i sosem słodko - kwaśnym

Autor: **WaniliowImprowizacje**Przepisów: **560** Ocena: **5214**

5-6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- ok. 10 kawałków kurczaka np. pałki, uduka
- przyprawa gyros
- sól
- 1 cebula
- 2 marchewki
- kawałek czerwonej papryki
- ok. 1 szkl. zielonej fasolki szparagowej mrożonej
- 2 łyżki kukurydzy konserwowej
- ok. 300ml sosu słodko - kwaśnego z warzywami ze słoika lub domowej roboty

Sposób przygotowania:

- 1 Do dużej prostokątnej blachy do pieczenia włożyłam rękaw foliowy. Związałam go z jednej strony, drugą pozostawiłam otwartą. Kawałki kurczaka umyłam i osuszyłam ręcznikiem papierowym. Każdy kawałek przyprawiłam solą i przyprawą gyros, a następnie ułożyłam je obok siebie w rękawie do pieczenia. Cebulę obrałam i pokroiłam w kostkę. Marchewki obrałam i pokroiłam w plasterki. Paprykę czerwoną pokroiłam w kostkę. Fasolkę szparagową wyjęłam z zamrażalki. Kukurydzę odsączyłam z zalewy. Wszystkie warzywa umieściłam w jednej misce i wymieszałam. Taką mieszanką warzywną obsypałam kawałki kurczaka, starając się rozłożyć je dość równomiernie i raczej wokół kurczaka niż na nim. Na koniec łyżką w kilku miejscach polałam warzywa i kurczaka sosem słodko - kwaśnym. Rękaw zamknęłam z drugiej strony. Blachę wstawiłam do piekarnika. Kurczaka piekłam ok. 1,5 godziny w temperaturze 180 stopni. Przed końcem pieczenia, tak ok. 15-20 minut, można rozciąć rękaw, żeby lepiej przypiekła się skórka na kurczaku. Kawałki kurczaka podałam na gorąco. Najlepiej pasuje do nich ryż, który polewamy powstałym podczas pieczenia sosem z warzywami.

Twoje notatki do przepisu: