



# Куриные голени по-азиатски

Горячо, как в Латинской Америке: чили, специи и мед делают курицу по-настоящему особенной.

 34 мин

## Ингредиенты

Куриные голени — 4 шт

Горчица — 1 ст.л.

Мед — 1 ст.л.

Соевый соус — 2 ст.л.

Сушеный чеснок — 1 ст.л.

Молотый имбирь — 1 ч.л.

Семена белого/черного кунжута — 1 ст.л.

Соль и черный молотый перец — по вкусу

Растительное масло — 1 ст.л.

## Приготовление

1. В миске соедините мёд, горчицу и соевый соус. Добавьте чеснок, паприку, имбирь, соль и перец. Перемешайте до однородного состояния - маринад готов.
2. Обваляйте голени в маринаде так, чтобы каждая была покрыта со всех сторон.
3. Дайте мясу промариноваться минимум 30 минут. Можно оставить в холодильнике на несколько часов или на ночь.
4. Достаньте голени, стряхните лишний маринад и выложите на решётку в чаше аэрогриля. Готовьте 18 минут при 180 °С на программе «Курица», перевернув один раз. По желанию смажьте маслом.
5. Обжарьте кунжут на сухой сковороде 3–4 минуты, постоянно помешивая, чтобы не подгорел.
6. Готовые голени аккуратно достаньте и посыпьте кунжутом. Подавайте с отварным жасминовым рисом, лапшой или лёгким салатом из свежих овощей.