



Куриные голени с брокколи и молодым картофелем

Сочные куриные голени с пряной зеленью и лимоном, запечённые с овощами.

 25 мин

Ингредиенты

Голени куриные — 4 шт.

Брокколи — 500 г

Картофель молодой (с кожурой) — 400 г

Розмарин — 4 веточки

Чеснок — 2 зубчика

Лимон (сок и цедра) — 1 шт.

Перец чили — ½ ч. ложки

Масло оливковое, соль, перец — по вкусу

Приготовление

1. Брокколи разберите на соцветия. Разрежьте картофель. Розмарин и чеснок мелко порубите. С лимона снимите цедру и выжмите сок.
2. В одной миске смешайте брокколи и картофель с оливковым маслом, посолите и поперчите.
3. В другой миске смешайте розмарин, чеснок, лимонный сок и цедру, перец чили и 2 ст. ложки оливкового масла. Натрите этой смесью куриные голени.
4. Выложите в чашу аэрогриля брокколи и картофель. Сверху положите куриные голени. Готовьте 25 минут на программе «Курица» (180 °C) до готовности.