Medovo glazované kura so sezamovými semienkami

Ingrediencie

- 30 g MAGGI Tekuté korenie
- 15 g cesnak
- 3 lyžice med
- 1 lyžica biely vinný ocot
- 1 lyžica repkový olej
- 1 lyžica sezamové semienka
- 1 g čierne korenie
- 1 g čerstvý koriander
- 600 g Kuracie mäso
- 50 g červená cibuľa

Postup

1. Plech alebo veľkú misu vyložte papierom na pečenie. V miske zmiešajte ingrediencie na polevu (všetko okrem kurčaťa a cibule).

2. Kurča a cibuľu nakrájanú na štvrťky položte na plech kožou dole. Kurča potrite jemne marinádou.

3. Pečte zakryté v rúre vyhriatej na 180 stupňov asi 25-30 minút. Potom odklopte, zalejte marinádou a pečte ďalších 25 minút, kým nebude kura prepečené a marináda lepkavá.

4. Opečené kura opäť potrieme polevou a nechám v rúre ešte dve minúty

5. Podávajte s ryžou a zeleným hráškom. Môžete posypať koriandrom alebo petržlenovou vňaťou a sezamovými semienkami.

56

6

sacharidy	10.88 g
energie	283.69 kcal
tuky	19.05 g
proteín	17.09 g