

Курица, запеченная в тыкве

Приятного аппетита!



Ингредиенты:

Курица весом 1,5-1,8 кг	1 шт.
Тыква среднего размера (1,5 кг)	1 шт.
Коричневый рис басмати	1 стакан
Стебель лука-порей (белая часть)	1 шт.
Курага	100 г
Оливковое масло «экстра вирджин»	3 ст. л.
Соль, свежемолотый черный перец	по вкусу

Шаг 1:

Рис замочите в большом объеме питьевой воды на 2 ч. Затем откиньте на сито, промойте.

Шаг 2:

В кастрюле вскипятите много воды, добавьте щепотку соли и рис. Быстро доведите на сильном огне до кипения, затем уменьшите огонь и варите 15 мин. Слейте воду, рис переложите в миску.

Шаг 3:

Отступив от плодоножки тыквы примерно 5 см, вырежьте аккуратный круг. Чтобы блюдо выглядело более нарядно, круг можно вырезать зубчиками. Снимите верхушку и с помощью столовой ложки с острым краем удалите сначала семена, а затем часть

мякоти, оставляя стенки толщиной примерно 1,5 см.

Шаг 4:

Лук-порей нарежьте кольцами, промойте от песка и обжарьте в 1 ст. л. масла, 1 мин.

Шаг 5:

Курагу нарежьте толстой соломкой. Добавьте лук и курагу к рису, перемешайте.

Шаг 6:

Курицу разрежьте на 8 порционных кусков, удалив весь жир и кожу. Уложите в тыкву сначала смешанный с луком и курагой рис, затем куски курицы.

Шаг 7:

Полейте оставшимся маслом, закройте срезанной верхушкой. Поставьте в разогретую до 160 °С духовку на 2 ч. Подавайте курицу на стол так, как она готовилась, – в тыкве.

Время готовки

2 ч. 20 мин.

Количество порций

8

Хлебные единицы

2.1 ХЕ

Количество калорий

565 ккал