

Цыпленок, фаршированный рисом и сухофруктами

Ингредиенты

- Рис - 150 г смеси бурого и дикого
- Курага - 50 г
- Изюм - крупный 50 г
- Апельсин - 1 шт
- Розмарин - пара веточек
- Цыпленок - 1 шт (800 г - 1 кг)
- Мёд - 2 ст.л
- Сливочное масло - 2 ст.л
- Красный перец - маленький острый 1 шт
- Соль -



Рейтинг блюда: 5/5

Процесс приготовления

1

Отварите рис до полуготовности (20 минут).

2

Нарежьте курагу мелкими кубиками, смешайте с изюмом. Очистите апельсин от кожуры и белых пленок. 3/4 апельсина нарежьте мелкими кубиками, а из остального выжмите сок. Мякоть апельсина добавьте к сухофруктам вместе с рисом, розмарином и щепоткой соли.

3

Цыпленка вымойте и обсушите. Начините брюшко начинкой из риса и сколите предварительно вымоченными в воде зубочистками.

4

Апельсиновый сок смешайте с теплым медом и растопленным сливочным маслом. Добавьте мелко рубленый перец чили и все снова перемешайте. При помощи кисточки хорошенько обмажьте цыпленка этой смесью. Запекайте в разогретой до 170 °С духовке 50 минут.

Приятного вам аппетита :)