# Pieczone ćwiartki w jogurtowo-ziołowej marynacie z ryżem i surówką

90 min. 4 os.

510 kcal/os. ok 4.90 zł/os.

## Składniki

- ćwiartka z kurczaka - 4 szt.
- jogurt naturalny gęsty - 8 łyżek
- ryż biały - 300 g
- biała kapusta - 1/4 szt.
- śmietana - 2 łyżki
- hummus - 1 opak.
- cebula dymka ze szczypiorkiem - 4 szt.
- oliwa - 2 łyżki
- Lista składników
- zioła prowansalskie - 1 łyżka
- marchewka - 1 szt.
- koperek posiekany - 2 łyżki
- jabłko - 1 szt.
- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1/2 łyżeczki

## Sposób przygotowania

Mięso oczyść, umyj i osusz. 6 łyżek jogurtu wymieszaj z 3 posiekanymi cebulkami (bez szczypiorku), oliwą, połową soli i ziołami prowansalskimi. Mięso natrzyj powstałą marynatą i odstaw do lodówki na 2 godziny.

o tym czasie obsmaż ćwiartki z kurczaka z obu stron na patelni grillowej, a następnie wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 50 minut.

Z kapusty zdejmij wierzchnie liście, a następnie drobno ją poszatkuj. Włóż do miski, posyp solą i ugnieć, tak aby zmiękła i puściła sok. Pozostałą cebulę i szczypiorek drobno posiekaj. Marchew i jabłko obierz, umyj i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Kapustę, cebulę, szczypiorek, marchew, jabłko i koperek wymieszaj. Dodaj pozostałe 2 łyżki jogurtu i 2 łyżki śmietany. Dopraw do smaku solą i pieprzem i znów wymieszaj.

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Ćwiartki z kurczaka podawaj ułożone obok ryżu i surówki. Obok w naczyniu podaj hummus. Smacznego!