



СМАЖЕНЕ КУРЧА В ЧОРНИЧНОМУ МАРИНАДІ З САЛАТОМ ІЗ КАПУСТИ

2 порції  | 735 калорії на порцію

ІНГРЕДІЄНТИ

2	заморожені задні чвертки курчати зі шкірою
1 столова ложка	рослинної олії
2 зубчики	часнику, подрібнені
120 мл	оцтово-чорничного соусу
3 кашки	салатної капусти, порізаной (приблизно 1 пучок)
Сік із 1	лимона або 3 чайні ложки лимонного соку
2 зубчики	часнику, подрібнені
3 столових ложки	оливкової олії
2 чайні ложки	цитрусово-часникової суміші прянощів.
	тертий пармезан (за бажанням)

4 6 

Щоб отримати 4 порції, візьміть усі інгредієнти в подвійній кількості (або в потрійній, якщо вам необхідно мати 6 порцій) і використовуйте каструлі, сковороди та миски більшого розміру.



МИ ХОЧЕМО ЗНАТИ ВАШУ ДУМКУ!

Розкажіть нам про ваші враження від користування комплектом Cook WA Meal Kit за адресою: www.surveymonkey.com/r/CookWA або скористайтеся для цього QR-кодом, що знаходиться зліва.

Рецепт взято з джерел myfoodandfamily.com і downshiftology.com.

Прянощі, згадані в цьому рецепті, виготовлено компанією SA Milligan Company, Inc. Соуси, що входять до складу цієї страви, виготовлено компанією Northwest Gourmet Foods Повний перелік інгредієнтів соусу можна знайти на сайті agr.wa.gov/services/food-access/cookwa

Автори фотографій — персонал і студенти асоціації Photoland коледжу Evergreen State College: Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch і Mich Beuvink.



Washington
State Department of
Agriculture

ПІДГОТУВАННЯ

- Дайте курятині розтанути в холодильнику за 1–2 дні до приготування страви.
- Покладіть курячі чвертки в глибоку посудину або в пакет з герметичною застібкою та змастіть оцтово-чорничним соусом.
- Закрийте посудину або пакет і покладіть мариноватися в холодильник на 10 годин так, щоб шкіра просочилася маринадом.
- Коли маринування буде закінчено, нагрійте духовку до 180 °C (350 F).
- Дрібно покришіть часник за допомогою гострого ножа.

ПРИГОТУВАННЯ КУРЯТИНИ

- Змастіть деку духовки олією та рівним шаром розкладіть по ній половину подрібненого часнику.
- Покладіть курятину шкірою догори на деку. Поставте деку в духовку та випікайте протягом 50 хвилин.
- Не перегортайте курятину — так ви отримаєте хрустку скоринку та соковите м'ясо.

ПРИГОТУВАННЯ САЛАТУ

- Поки готується курятина, натріть на тертушці моркву, видаліть стебла з капустного листа та наріжте його тонкими смужками.
- Покладіть решту подрібненого часнику в невеликий сотейник з оливковою олією, поставте на середній вогонь приблизно на 30 секунд.
- Зніміть часникове масло з вогню та залиште, щоб охолонуло та настоялося.
- Покладіть порізану листкову капусту у велику миску, додайте охолоджену оливкову олію, лимонний сік і цитрусово-часникову суміш спецій.
- Вимішуйте зелень руками зо дві хвилини або доти, доки з листя не піде сік.

ПОДАВАННЯ

- Через 50 хвилин вийміть курятину з духовки. Проштрикніть м'ясо кінчиком гострого ножа, щоб упевнитися, що м'ясо готове. *Якщо побачите рожевий сік, поверніть курятину до духовки та продовжуйте готувати ще 10-15 хвилин або поки вона не буде готова.*
- Готову курятину та капусту покладіть на тарілку.
- Посипте салат з капусти тертим пармезаном і подавайте.



Компанія Cook Washington (Cook WA) надає інгредієнти та рецептуру сім'ям, що потребують допомоги, на всій території штату Washington. Цей пілотний проект має на меті збільшення доступності корисної їжі одночасно з навчанням тому, як готувати смачну їжу вдома та насолоджуватися цим. Cook WA є проектом програми харчової допомоги Департаменту сільського господарства штату Washington (WSDA).

Публікація цього матеріалу фінансується Програмою додаткового харчування (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) міністерства USDA. Організація є постачальником, який забезпечує рівні можливості. Програма базового харчування штату Washington допомагає забезпечити здорову їжу, сумісну з рекомендаціями з харчування, розробленими для американців.

Руб 609-941-ukr (N/3/22) Вам потрібна ця публікація в альтернативному форматі?
Зателефонуйте в приймальню Washington State Department of Agriculture (WSDA, Департамент сільського господарства штату Вашингтон) за номером 360-902-1976 або TTY 800-833-6388.

Дані про харчову цінність

Обсяг порції	1 порція
Кількість на порцію	Калорій 735
% від добової норми споживання*	
Жир, загалом 62,74 г	80 %
Насичений жир 11,597 г	58 %
Поліненасичений жир 15,354 г	
Мононенасичений жир 25,053 г	
Холестерол 80 мг	27 %
Натрій 604 мг	26 %
Вуглеводи, загалом 29,08 г	11 %
Харчові волокна 2,2 г	8 %
Цукри 14,62 г	
Зокрема доданий цукор 28 г	56 %
Білок 19,78 г	
Кальцій 148 мг	11 %
Залізо 1,82 мг	10 %
Калій 522 мг	11 %
Вітамін А 773 мкг	86 %
Вітамін С 133,2 мг	148 %

* % від добової норми споживання (ДНС) визначає, який внесок у добове споживання становить конкретна поживна речовина або порція їжі. Загалом вважається, що людині треба споживати на день близько 2000 калорій.