

# Kuře na pomerančích s ořechy



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

269 kalorií , 12 g cukrů , 24 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/kure-na-pomerancich-s-orechy>

## Příprava

Pokud nemáme rovnou kuřecí čtvrtky, celé kuře rozčtvrtíme. Posolíme a z obou stran prudce opečeme na pánvi na troše másla. Pak je naskládáme do pekáčku, mírně pokmínujeme a posypeme tymiánem (já jím tedy nešetřím, ale to musíte vyzkoušet), podlijeme horkou vodou, omastek nepřidávám žádný. Dáme péci do předtopené trouby asi na 200 - 250 °C. Když začne maso být skoro hotové, podlijeme vymačkanou šťávou z pomerančů a přidáme i dužinu. Začínala jsem se 4 pomeranči, ale díky dceři jich tam dávám stále víc. Necháme trochu změkhnout a každou čtvrtku posypeme nakonec sekanými vlašskými ořechy a pokapeme lehce medem. Necháme opražit, ale jen trochu, od trouby radši ani nechodte! Horkovzduchem je to spálené hned, zapomněla jsem dodat, že je dobré stáhnout ke konci přípravy trochu teplotu.

## Ingredience

- ✓ 4 kuřecí čtvrtky
- ✓ 4-6 pomerančů se šťávou i dužninou
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ špetka mletého kmínu
- ✓ 2 lžíce sušeného tymiánu
- ✓ 1 lžíce soli
- ✓ 2-3 hrst sekaných vlašských ořechů
- ✓ 1 lžíce medu

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Něco extra, Rodina, Hlavní chod



### Tip k receptu

Náhodou nalezený, v rodině oblíbený recept, je hlavně pro ty, co mají rádi směs chutí, pak toho tymiánu víc. Jako přílohu doporučuji čistou rýži, bez přísad. Nic jiného, co by se k tomu hodilo,

jsem za ta léta neobjevila. Snad do té rýže dát cibuli se zapíchanými hřebíčky.

