

# 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.

