



Udka pieczone w syropie klonowym

Autor: najlepszewkuchni.pl

Danie: **Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia lub nasmaruj ją oliwą.

Krok 2

Udka umyj i osusz. Pozostaw skórę i kości. Brukselkę umyj, osusz i pokrój na pół.

Krok 3

Przygotuj marynatę. W małej misce wymieszaj syrop klonowy, oliwę z oliwek, musztardę dijon, mielony czosnek, sól, pieprz, tymianek i rozmaryn.

Krok 4

Natrzyj udka marynatą, dokładnie pokrywając całe mięso.

Krok 5

Ułóż udka na przygotowanej blasze do pieczenia. Obok udek ułóż brukselkę.

Krok 6

Piecz przez 35-40 minut, aż udka będą dobrze upieczone. Skórka ma być złocista i chrupiąca. W razie potrzeby, użyj termometru do mięsa, aby upewnić się, że wewnętrzna temperatura osiągnęła 75°C.

Krok 7

Wyjmij z piekarnika i odstaw na kilka minut. Przed podaniem ozdób natką pietruszki. Smacznego!

Składniki:

4 udka z kurczaka lub królika

400 g brukselki

natka pietruszki

Marynata:

60 ml syropu klonowego

2 łyżki oliwy z oliwek

2 łyżki musztardy dijon

1 łyżeczka mielonego czosnku

1/2 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

1/4 łyżeczki suszonego tymianku

1/4 łyżeczki suszonego rozmarynu