

# Хрустящая курочка в микроволновке



Быстрое, но при этом очень сытное  
и полезное блюдо.

## Ингредиенты:

- Куриные голени ..... 400 г
- Сметана..... 1 ст. л.
- Соль .....(по вкусу)
- Перец черный .....(по вкусу)
- Специи .....(по вкусу)

## Приготовление:

1. Голени помойте, высушите и натрите солью, перцем и любимыми приправами.
2. Обмажьте сверху сметаной.
3. Поместите в микроволновку на 12 минут при средней мощности. Не забудьте накрыть специальной крышкой для микроволновки.
4. Курица получается отличная – сочная и нежная! Приятного аппетита!



**bbk**



Микроволновые печи ВВК.  
Прекрасный результат без хлопот!