KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Poulet à l'orange amère

Temps de préparation: 30 min. · Niveau de difficulté: medium

Portions

Ingrédients pour 4 personnes.

Ingrédients

4 pièce Cuisses de poulet
1 pièce Oignon
2 pièce Gousses d'ail
4 pièce Oranges amères
4 pièce
1 c.à.c Coriandre
1 pincée Poivre
1 pincée Zeste râpé d'orange amère

Préparation

Faites mariner les cuisses de poulet avec le jus d'orange, les oignons et l'ail dans un bol pendant environ 4 heures. Retournez les cuisses de poulet de temps en temps.

Mettez les oignons et l'ail dans un plat allant au four, placez les cuisses de poulet dessus et versez la marinade dessus.

Saupoudrer de coriandre et de gros poivre. Faites cuire dans un four préchauffé à environ 180 degrés (chaleur supérieure et inférieure) pendant environ 1 heure. Arroser de temps en temps avec la marinade. À la toute fin, saupoudrez une pincée de zeste d'orange amère "Pols" sur le plat fini.

Merci beaucoup pour cette superbe recette à https://www.stadtwaldkind.de/