



Tekst i zdjęcie: **natalina4** - Srebrny Szef Kuchni  
(2450)

## **Udka pieczone w porach**

Pieczone bez skóry udka są niskokaloryczne .

**Czas przygotowania:** do 1 godziny

**Stopień trudności:** Łatwe

**Pora dnia:** Obiad

**Sposób przygotowania:** pieczone

**Liczba porcji:** cztery

### **Składniki:**

- udka drobiowe, 4 szt.
- por, 1 szt.
- majeranek, 1 łyżecz.
- pomidor, 1 szt.
- łagodna papryka, 1 łyżecz.
- sól, 1 łyżecz.
- olej, 4 łyżk.

### **Sposób przygotowania:**

Udka myjemy i osuszamy . Usuwamy skórę . Oprószamy obficie solą i papryką . Posypujemy majerankiem . Pora myjemy , osuszamy i kroimy wzdłuż w wąskie paski . Dno naczynia żaroodpornego smarujemy olejem i wkładamy połowę pora . Kładziemy udka i przykrywamy resztą pora . Pieczemy pod przykryciem około 45 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200 stopni C . Podajemy z pomidorem .

