



ЦЫПЛЕНОК ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СПЕЛЬТОЙ

Вчера с вечера замариновала цыпленка, пришло в голову использовать мандариновый сок. Думала запечь с чечевицей, но сегодня моя пришла моя посылочка от [ichipressi](#) и блюдо сложилось само собой!

Спельта в этом исполнении просто бомба, пишу и не могу остановиться, ем ложкой...



Понадобится:

- цыпленок - 500 граммов
- спельта - 250 граммов
- морковь - 1/2
- лук - 1 штука
- мандарины - 2 штуки
- сойс терияки - 2 столовые ложки
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Мандарины помой и разрежь пополам не очищая. Цыпленка уложи в глубокую миску, выдави сок из мандаринов, то что останется от мандарин засунь внутрь цыпленка или уложи рядом, посоли, накрой пленкой и маринуй пару часов при комнатной температуре или ночь в холодильнике.

Разогрей духовку до 180 градусов, уложи цыпленка грудью вниз в форму для запекания, мандарины выброси.

Запекай 30 минут.

Лук нарежь мелко, морковь мелкими кубиками и обжарь на растительном масле на сковороде, до прозрачности лука.

Добавь в сковороду спельту и обжаривай, помешивая 3-4 минуты. Посоли.

Закипяти воду в чайнике.

Цыпленка извлеки из формы для запекания, сок, который он пустил не выливай.

Высыпь в форму обжареную с луком и морковью спельту.

Влей столько кипятка, чтобы вся спельта была в воде, сверху уложи цыпленка грудью вверх и смажь его соусом терияки.

Запекай еще 30 минут.