

迷迭香橙汁烤鸡翅

阳台上种的迷迭香长势特别好，最近在看几本关于意大利西班牙的书，做菜的时候，也忍不住引进了一点欧洲风格，尝试了橄榄油和各种各样的香草与不同肉类的搭配，效果很惊艳哦！

原料：

- 4 只鸡翅
- 4 片西红柿干 (sun-dried tomato)，切成丁儿
- 4 支迷迭香 (rosemary)，切成段
- 3 瓣蒜，切小粒
- 4 大勺橄榄油
- 1 小撮现磨的黑胡椒末
- 1 茶勺白糖
- 1/4 杯白葡萄酒
- 1/2 个橙子，挤汁
- 盐适量



做法：

鸡翅清理干净后，抹上黑胡椒和盐，腌 30 分钟左右之后，转移到烤盘里。

将蒜粒，西红柿干丁儿，白糖和橄榄油在大碗里面混合均匀，浇到鸡翅表面。

迷迭香撒在鸡翅表面上，然后均匀的喷上白葡萄酒，然后浇上橙汁。

送入预热到 350F/177 度的烤箱，烤 60 到 70 分钟左右。

途中如果能时不时地把烤盘底部的汁浇到鸡翅表面的话，烤翅的效果会更好。

因为用了自己种的迷迭香，新鲜而且香气很浓郁，(*^__^*) 嘻嘻.....