



1
Разогрейте духовку до 180°C. Куриные ножки натрите солью и перцем.



2
Овощи (морковь, лук, редис, сельдерей, свекла) нарежьте произвольно небольшими дольками, чеснок - на тонкие дольки. Овощи посолите, поперчите, смешайте в миске с куриными ножками. Добавьте соус барбекю. Перемешайте. Уложите все в рукав для запекания и поставьте в духовку на 25-30 минут, выпекайте при 180°C.



3
Поленту залейте 500 мл кипятка, посолите. Перемешайте, накройте крышкой и дайте постоять 10-15 минут (варить крупу не нужно). Добавьте сливочное масло, перемешайте.



4
Выложите рагу из духовки на сковороду. Добавьте к нему демиглас, перемешайте, прогрейте 2-3 минуты.



5
Подавайте рагу с полентой и куриными ножками.