

Ali di pollo alla griglia con pepe

Tempo totale **215 Min** 10 Min Tempo di preparazione **180 Min** Tempo di marinatura **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.612 kJ / 864 kcal

Grassi: **49,3 g** Proteine: **49,5 g**
Carboidrati: **49,5 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

- 2 kg** di ali di pollo
Sale
- Per la marinata:**
- 1** lime biologico
1 spicchio d'aglio
6 cucchiaini Salsa di Soia da Fermentazione Naturale, gusto leggero Kikkoman
2 cucchiaini di olio di sesamo
2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
Pepe appena macinato
Paprika (dolce)
Peperoncino in polvere
- Per il couscous di verdure e lo yogurt piccante:**
- 200 g** di couscous
2 rametti piccoli di rosmarino
1 melanzana
1 zuccina
300 g di pomodori ciliegini
1 cipolla
3,5 cucchiaini Salsa Teriyaki con Aglio Arrostito Kikkoman
3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
Pepe appena macinato
250 g di yogurt al naturale
3 cucchiaini di salsa ketchup
Peperoncino in polvere
1,5 Salsa di Soia a

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Cuocere le ali di pollo in una pentola con acqua bollente salata per ca. 20 minuti. Scolare e lasciare un po' raffreddare. Preparare la marinata, lavando il lime con acqua calda, tamponarlo e asciugarlo. Grattugiare parte della buccia, tagliare a metà il lime e spremere il succo. Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente. In una ciotola, mescolare la scorza e il succo di lime, la salsa di soia, l'olio di sesamo e l'olio d'oliva, l'aglio, il pepe, la paprika e il peperoncino in polvere. Spennellare le ali di pollo con la marinata e metterle in frigo per circa 2 o 3 ore, fino all'inizio della cottura alla griglia.

Passaggio 2

Preparare il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Lavare il rosmarino. Lavare la melanzana, la zuccina e i pomodori. Eliminare le estremità della melanzana e della zuccina e tagliare la polpa a dadini. Sbucciare la cipolla e tagliarla a strisce. Unire la salsa Teriyaki, l'olio e il pepe e aggiungere la melanzana, la zuccina, i pomodori, la cipolla e il rosmarino, mescolando per amalgamare bene.

Passaggio 3

Per preparare la salsa, mescolare yogurt e ketchup e condire a piacere con peperoncino in polvere e salsa di soia.

Passaggio 4

cucchiaino Fermentazione Naturale
Kikkoman

Cuocere le ali di pollo sulla griglia per 10-20 minuti circa e le verdure per 10-15 minuti (se c'è il coperchio, chiuderlo). Disporre il couscous e le verdure su di un piatto da portata e guarnire con lo yogurt al peperoncino. Servire insieme alle ali di pollo.

Passaggio 5