

Cosce di pollo con soia e miele

Tempo totale **140 Min** 100 Min Tempo di preparazione **40 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.902 kJ / 454 kcal

Grassi: **21,5 g** Proteine: **32,3 g**
Carboidrati: **31,2 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

For the marinade:

10 cucchiai Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman

5 cucchiai miele

1 cucchiaio aceto balsamico

2 cucchiaini aglio in polvere

2 cucchiaini zenzero grattugiato

1 cucchiaio olio d'oliva

4 cosce di pollo

Per il contorno:

400 g patate piccole

4 spicchi d'aglio

12 pomodorini (circa 120 g)

100 g fagiolini

1 cucchiaio olio d'oliva
sale, pepe macinato
fresco

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Mescolare per bene gli ingredienti in una ciotola per preparare la salsa.

Passaggio 2

Lavare le cosce di pollo, inserirle in un grande tegame d'acqua bollente, far sbollentare per circa 10 secondi, passarle sotto l'acqua fredda e tamponare per bene.

Passaggio 3

Bucherellare le cosce di pollo con una forchetta su entrambi i lati, evitando di inserire pezzetti di carne nelle parti ossee. Disporre le cosce di pollo in una ciotola e massaggiare per bene la carne con la salsa. Coprire con la pellicola per alimenti e far riposare per 40-50 minuti.

Passaggio 4

Preriscaldare il forno a 200 °C, se statico con calore superiore e inferiore, a 180 °C se ventilato. Disporre le cosce di pollo sulla leccarda del forno con il lato della pelle rivolto verso il basso e mettere da parte la marinata restante.

Passaggio 5

Distribuire patate e aglio attorno alle cosce di pollo e cuocere in forno preriscaldato per 15-20 minuti.

Passaggio 6

Estrarre la leccarda dal forno e girare le cosce.
Lavare i pomodori e distribuirli tra le patate.

Passaggio 7

Spennellare le cosce di pollo con la salsa restante e versarla a gocce su patate e pomodori.

Passaggio 8

Aumentare la temperatura del forno a 230 °C e proseguire la cottura per altri 12-15 minuti (prolungare il tempo di cottura in base alle dimensioni delle cosce).

Passaggio 9

Lavare i fagiolini, tagliare le estremità, far saltare in una padella con olio caldo per 2-3 minuti e aggiustare leggermente di sale e di pepe.

Passaggio 10

Estrarre la leccarda dal forno e guarnire con i fagiolini. Versare sulle cosce di pollo il sugo dell'arrosto raccolto sulla leccarda e servire.