

Pollo arrosto con erbe di Provenza e soia

Tempo totale **100 Min** 20 Min Tempo di preparazione **50 Min** Tempo di cottura **30 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.750 kJ / 650 kcal

Grassi: **25 g** Proteine: **60 g**
Carboidrati: **45 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

- 4** cosce di pollo intere con osso (circa 1,5-2 kg)
- 4 cucchiaini** Salsa di Soia dolce Kikkoman
- 2 cucchiaini** di erbe di Provenza
- 3** spicchi d'aglio, tritati
- 600 g** di patate, pelate e tagliate a pezzi piccoli
- 2** carote, pelate e tagliate a rondelle
- 1** zucchina, tagliata a rondelle
- 1** peperone rosso, tagliato a listarelle
- 1 cucchiaio** di olio d'oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

Passaggio 1

4 cosce di pollo intere con osso (circa 1,5-2 kg) - **4 cucchiaini** Salsa di Soia dolce Kikkoman - **2 cucchiaini** di erbe di Provenza - **3** spicchi d'aglio, tritati - Pepe macinato fresco q.b.

In una ciotola capiente, mescolare la Salsa Dolce per Riso Kikkoman, le erbe di Provenza, l'aglio tritato e il pepe. Aggiungere le cosce di pollo e girarle finché non saranno ricoperte uniformemente. Coprire e lasciare marinare per circa 30 minuti.

Passaggio 2

600 g di patate, pelate e tagliate a pezzi piccoli - **2** carote, pelate e tagliate a rondelle - **1** zucchina, tagliata a rondelle - **1** peperone rosso, tagliato a listarelle - **1 cucchiaio** di olio d'oliva - Sale e pepe

In una ciotola, condire le patate, le carote, la zucchina e i peperoni con un po' di olio d'oliva, sale e pepe. Distribuire su una teglia da forno. Disporre sopra il pollo marinato e versarvi sopra la marinata rimanente.

Passaggio 3

Cuocere in forno preriscaldato a 190°C per 45-50 minuti, finché il pollo non sarà completamente cotto e le verdure tenere e leggermente dorate. Servire caldo.