

Pollo glassato alla soia con verdure

Tempo totale **30 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.135 kJ / 510 kcal

Grassi: **18 g** Proteine: **38 g**
Carboidrati: **40 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

2 cucchiaini	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaio	di miele
2 cucchiaini	di olio vegetale
1,5 cucchiaini	di zenzero grattugiato
1 cucchiaio	di succo di limone
400 g	di filetto di petto di pollo
1	carota
0,5	broccolo
1	peperone rosso
1	cipolla

PREPARAZIONE

Passaggio 1

2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** di miele - **1 cucchiaio** di olio vegetale - **1,5 cucchiaini** di zenzero grattugiato - **1 cucchiaio** di succo di limone - **400 g** di filetto di petto di pollo
In una ciotolina, mescola la Salsa di Soia Kikkoman, il miele, lo zenzero grattugiato, l'olio vegetale e il succo di limone. Massaggia il pollo con la marinatura e sistemalo in una pirofila da forno.

Passaggio 2

1 carota - **0,5** broccolo - **1** peperone rosso - **1** cipolla - **1 cucchiaio** di olio vegetale
Affetta la carota e la cipolla, dividi il broccolo in cimette e taglia il peperone rosso, privato dei semi, in 8 pezzi. Condisci le verdure con l'olio vegetale rimanente e cuoci in forno per 20-30 minuti a 180°C.