

# Pollo in Agrodolce

Tempo totale **60 Min** 60 Min Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):  
**3152 kJ / 751 kcal**

Grassi: **31,3 g** Proteine: **51,7 g**  
Carboidrati: **52,9 g**

## INGREDIENTI

4 Porzioni

### For the chicken

- 4** cosce di pollo
- 2** cipolle
- 200 ml** vino bianco secco
- 6 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 2** foglie di alloro
- 2 cucchiaini** olio di colza
- 1 cucchiaino** raso di paprika in polvere
- 1 cucchiaino** miele

### Per il ragù di lenticchie

- 200 g** lenticchie
- 3 cucchiaini** olio di colza
- 500 ml** brodo
- 5 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 150 g** patate, pelate
- 100 g** speck a cubetti
- 200 g** patate dolci, pelate
- 150 g** fagiolini freschi
- 1** rametto di rosmarino
- 1** spicchio d'aglio

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Lavare le lenticchie e lasciarle in ammollo in acqua fredda. Lavare e asciugare il rosmarino.

### Passaggio 2

Pelare le patate normali e le patate dolci e tagliarle in pezzi grandi come noci. Lavare i fagiolini, asciugarli e tagliarli in pezzi lunghi circa 2 cm.

### Passaggio 3

Pelare l'aglio e tagliarlo a fettine sottili. Pulire il rosmarino e sminuzzarlo.

### Passaggio 4

Soffriggere lo speck con 3 cucchiaini di olio di colza in una pentola. Scolare le lenticchie lasciate in ammollo e aggiungerle allo speck. Aggiungere ora le patate, le patate dolci, il rosmarino, l'aglio e i fagiolini. Incorporare il brodo vegetale e 5 cucchiaini di salsa di soia Kikkoman e cuocere per circa 20 minuti a fuoco medio. Togliere poi dal fuoco.

### Passaggio 5

Preriscaldare il forno a 200 °C con calore superiore e inferiore.

### Passaggio 6

Nel frattempo, unire 2 cucchiaini di olio di colza a 4

cucchiaini di salsa di soia Kikkoman, alla paprika in polvere e al miele. Pelare le cipolle e tagliarle a metà. Insaporire le cosce di pollo e le cipolle con la marinatura a base di soia e paprika e infornare all'interno di una teglia.

### **Passaggio 7**

Abbrustolire le cosce di pollo in forno per circa 5 minuti, bagnare poi con il vino bianco e con 2 cucchiaini di salsa di soia Kikkoman e aggiungere 2 foglie di alloro.

### **Passaggio 8**

Sul ripiano intermedio cuocere per circa 15 minuti nella teglia coperta. Togliere il coperchio e lasciare dorare il pollo per altri 15 minuti. Servire insieme al ragù di lenticchie.