

# Pollo marinato nel whisky torbato

Tempo totale **180 Min** 15 Min Tempo di preparazione **45 Min** Tempo di cottura **120 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**2692 kJ / 644 kcal**

Grassi: **41 g** Proteine: **42 g**  
Carboidrati: **28 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**3** spicchi d'aglio  
**3 cucchiaini** di senape  
**4 cucchiaini** Salsa Teriyaki BBQ con Miele Kikkoman  
**0,5 cucchiaino** di miele (o zucchero di canna)  
**4 cucchiaini** di whisky  
**1 pizzico** di pepe  
**400 g** di cosce di pollo  
**Per la decorazione (opzionale):**  
**1** rametto di rosmarino fresco  
**1** limone  
**1** spicchio d'aglio

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**3** spicchi d'aglio - **3 cucchiaini** di senape da tavola - **4 cucchiaini** Salsa Teriyaki BBQ con Miele Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di miele (o zucchero di canna) - **4 cucchiaini** di whisky - **1 pizzico** di pepe  
Pestare l'aglio e aggiungere la senape, la Salsa Teriyaki BBQ al Miele Kikkoman, il miele (o lo zucchero di canna), il whisky e il pepe. Mescolare bene gli ingredienti.

### Passaggio 2

**400 g** di cosce di pollo  
Ricoprire accuratamente le cosce di pollo con la marinata preparata e conservare in frigorifero per almeno 2 ore.

### Passaggio 3

**1** rametto di rosmarino fresco - **1** limone - **1** spicchio d'aglio  
Cuocere il pollo in forno (35 - 45 minuti a 180°C) o alla griglia (circa 30 minuti su una griglia preriscaldata).

Potete rifinire il piatto guarnendo con un rametto di rosmarino, spicchi di limone grigliati e spicchi di aglio arrosto.