KIKKOMAN

# Pollo Teriyaki con verdure e pasta

Tempo totale **180 Min** **40 Min** Tempo di preparazione **120 Min** Tempo di marinatura **20 Min** Tempo di cottura

## INGREDIENTI

**4 Porzioni**

| | |
|---|---|
| **4** | filetti di pollo (da 200 g) |
| **12 cucchiai** | Salsa Teriyaki per Wok con Sesamo Tostato Kikkoman |
| **0,5** | broccolo |
| **400 g** | di fagioli verdi |
| **2** | peperoni |
| **2** | cipolle (rosse) |
| **400 g** | di zucca |
| **400 g** | di pasta (tagliatelle, pappardelle) |
| | sale, pepe |

## PREPARAZIONE

**Passaggio 1**

Unire i filetti di pollo alla salsa Teriyaki con sesamo tostato e far riposare per alcune ore. Preriscaldare il forno a 180 °C. Lavare e pulire la verdura. Togliere il gambo dal broccolo, raccogliere i fiori. Pulire i fagioli. Dimezzare la zucca, rimuovere la polpa e tagliare a fette. Sbollentare brevemente broccoli, zucca e fagioli per pochi minuti in acqua salata. Aggiungere ai filetti di pollo in una teglia. Aggiungere i peperoni e cuocere i filetti di pollo con le verdure in forno preriscaldato a 180 °C per 25-30 minuti.

**Passaggio 2**

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Condire la pasta con un po' di salsa Teriyaki, le verdure e i filetti di pollo con il sesamo tostato e servire.