KIKKOMAN

Traybake di pollo Teriyaki

Tempo totale **70 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **60 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.133 kJ / 508 kcal

Grassi: **23 g** Proteine: **29,6 g**
Carboidrati: **45,9 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

4	cosce di pollo con pelle
3	patate dolci medie mondate e tagliate a fette spesse 3 cm
100 ml	Salsa Teriyaki Marinata Kikkoman
2 cucchiai	di olio di colza
2	cipolle rosse tagliate a spicchi
1	peperone rosso, senza semi e tagliato a fette
1	peperone giallo, senza semi e tagliato a fette
200 g	di roselline di broccoli delicati

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preriscaldare il forno a 220°C/200°C ventilato/livello gas 7. In una teglia grande, versare sulle cosce di pollo e sulle patate dolci la Marinata Teriyaki e l'olio e far cuocere per 30 minuti.

Passaggio 2

Trascorsi i 30 minuti, aggiungere le cipolle rosse e i peperoni tagliati e mescolare il tutto per poi ricoprire con la salsa. Ripassare in forno per 15-20 minuti, aggiungere in seguito le roselline di broccoli delicate e proseguire la cottura per altri 10-12. Servire.