

Ciocănele de Pui în Sos Savuros cu Miere și Soia

Timp total **140 min.** 100 min. timp de preparare 40 min. timp de marinare

Valori nutriționale (per porție):
1.902 kJ / 454 kcal

Grăsimi: **21,50 g** Proteine: **32,30 g**
Carbohidrați: **31,20 g**

INGREDIENT

4 Porții

Pentru marinadă:

10 lingură Sos de Soia Kikkoman
Fermentat Natural

5 lingură miere

1 lingură oțet balsamic

2 linguriță pudră de usturoi

2 linguriță ghimbir măcinat

1 lingură ulei de măsline

Pentru preparat:

4 ciocănele de pui cu piele

400 g cartofi mici

4 căței de usturoi

12 roșii cherry (aprox. 120 g)

100 g păstăi de fasole verde

1 lingură ulei de măsline
sare și piper proaspăt
măcinat, după gust

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

Într-un bol încăpător, amestecă bine toate ingredientele pentru marinadă până obții o compoziție omogenă.

Pasul 2

Pune ciocănelele de pui într-o oală cu apă clocotită și opărește-le timp de aproximativ 10 secunde. Clătește-le imediat cu apă rece și usucă-le bine cu hârtie absorbantă.

Pasul 3

Înțeață ciocănelele cu o furculiță pe ambele părți, evitând zonele cu os. Așază-le în bolul cu marinadă și masează bine carnea pentru a distribui uniform aromele. Acoperă cu folie alimentară și lasă la marinat timp de 40–50 de minute.

Pasul 4

Preîncălzește cuptorul la 200°C (căldură sus-jos) sau 180°C cu ventilație. Așază ciocănelele într-o tavă de copt, cu pielea în jos. Păstrează marinada rămasă pentru mai târziu.

Pasul 5

Distribuie cartofii și cățelei de usturoi în jurul ciocănelelor și introdu tava în cuptor pentru 15–20 de minute.

Pasul 6

Scoate tava din cuptor și întoarce ciocănelele pe partea cealaltă. Spală roșiile cherry și așază-le printre cartofi.

Pasul 7

Unge ciocănelele cu o parte din marinada rămasă și stropește cartofii și roșiile cu restul marinadei.

Pasul 8

Crește temperatura cuptorului la 230°C și continuă coacerea încă 12–15 minute. Dacă ciocănelele sunt mai mari, prelungește timpul de gătire până când carnea este complet pătrunsă și pielea devine rumenă și crocantă.

Pasul 9

Spală păstăile de fasole verde și îndepărtează capetele. Sotează-le într-o tigaie cu puțin ulei încins timp de 2–3 minute, apoi azonează-le ușor cu sare și piper.

Pasul 10

Scoate tava din cuptor și adaugă fasolea verde peste preparat. Stropește ciocănelele cu sosul format în tavă și servește alături de cartofii copti, roșiile cherry și usturoiul copt.