KIKKOMAN

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

Înțeapă 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 căței 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 asezonează-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 copți, roșiile cherry și usturoiul copt.