

Alitas de pollo con soja y miel

Tiempo total **105 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **60 Mins.** Tiempo de marinado **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
6964 kJ / 1741 Kcal

Grasas: **84 g** Proteínas: **131 g**
Carbohidratos: **102 g**

INGREDIENTES

2 porciones

- 6** alitas de pollo
- 4 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
- 125 ml** de vino blanco seco
- 1 cucharada** de miel
- 3 cucharadas** de aceite de oliva
- 1 cucharada** de zumo de limón
- 1 cucharada** de ralladura de limón
- 0,5 cucharadita** de romero seco
- 0,5 cucharadita** de tomillo seco
- 2** dientes de ajo machacados
- sal y pimienta al gusto
- Verduras para asar:**
- 2** zanahorias
- 2** raíces de perejil o chirivías
- 300 g** de patatas baby
- 2 cucharadas** de aceite de oliva
- 1 cucharada** de miel
- 0,5 cucharadita** de tomillo seco
- 3 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

PREPARACIÓN

Pasos 1

Coloque las alitas de pollo en un bol.

Pasos 2

En otro bol, prepare el marinado: mezcle el vino, la Salsa de Soja Kikkoman, el aceite de oliva, el zumo y la ralladura, la miel, las hierbas secas, el ajo y los condimentos.

Pasos 3

Unte bien las alitas con el marinado y déjelas marinar.

Pasos 4

Pele las verduras y córtelas en cuartos.

Pasos 5

Colóquelas en un bol y mézclelas bien con la Salsa de Soja Kikkoman, la miel, el aceite de oliva y el tomillo. Sazone con sal y pimienta.

Pasos 6

Ase las alitas de pollo junto con las verduras en una superficie precalentada a temperatura media durante unos 10 minutos por cada lado, y 25-30 minutos por cada lado para las verduras.

Pasos 7

Deles la vuelta de vez en cuando.