

Pollo al horno con verduras y glaseado de salsa de soja

Tiempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación 20 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.135 kJ / 510 Kcal

Grasas: **18 g** Proteínas: **38 g**
Carbohidratos: **40 g**

INGREDIENTES

2 porciones

2 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadas naturalmente
fermentada
1 cucharada de miel
2 de aceite vegetal
cucharadas
1,5 de jengibre rallado
cucharadita
1 cucharada de zumo de limón
400 g de pechuga de pollo
1 zanahoria
0,5 brócoli
1 pimiento rojo
1 cebolla

PREPARACIÓN

Pasos 1

2 cucharadas Kikkoman Salsa de Soja
naturalmente fermentada - **1 cucharada** de miel -
1 cucharada de aceite vegetal - **1,5 cucharadita** de
jengibre rallado - **1 cucharada** de zumo de limón -
400 g de pechuga de pollo

En un cuenco pequeño, combine la Salsa de Soja
Naturalmente Fermentada Kikkoman con la miel, el
jengibre rallado, el aceite vegetal y el zumo de
limón. Reparta la marinada sobre el pollo, frotando
bien para que se impregne, y dispóngalo en una
fuente de horno.

Pasos 2

1 zanahoria - **0,5** brócoli - **1** pimiento rojo - **1**
cebolla - **1 cucharada** de aceite vegetal

Corte la zanahoria y la cebolla en rodajas finas,
divida el brócoli en ramilletes y parta el pimiento
rojo (ya sin semillas) en 8 porciones. Mezcle bien
con el aceite vegetal restante y hornee a 180 °C
entre 20 y 30 minutos, hasta que las verduras
estén tiernas y ligeramente doradas.