

Pollo

Tiempo total **60 Mins.** **60 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
3152 kJ / 751 Kcal

Grasas: **31,3 g** Proteínas: **51,7 g**
Carbohidratos: **52,9 g**

INGREDIENTES

4 porciones

Para el pollo

- 4** muslos de pollo
- 2** cebollas
- 200 ml** vino blanco seco
- 6 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
- 2** hojas de laurel
- 2 cucharadas** aceite de colza
- 1 cucharadita** pimentón en polvo
- 1 cucharada** miel

Para el guiso de lentejas

- 200 g** lentejas de montaña
- 3 cucharadas** aceite de oliva
- 500 ml** caldo
- 5 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
- 150 g** patatas peladas
- 100 g** bacon en dados
- 200 g** boniato pelado
- 150 g** judías verdes frescas
- 1** ramita de romero
- 1** diente de ajo

PREPARACIÓN

Pasos 1

Lavar las lentejas y dejar a remojo en agua fría. Lavar y secar el romero.

Pasos 2

Pelar las patatas y los boniatos y cortarlos en trozos del tamaño de una avellana. Lavar las judías, secarlas y cortarlas en trozos de unos 2 cm de largo.

Pasos 3

Pelar y picar finamente el ajo. Pelar el romero y picarlo finamente.

Pasos 4

Freír el bacon en una cazuela con 3 cucharadas de aceite de oliva. Escurrir las lentejas remojadas y agregarlas al bacon. Añadir las patatas, los boniatos, el romero, el ajo y las judías. Cubrir todo con caldo de verduras y 5 cucharadas de salsa de soja Kikkoman y cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos. Luego retirarlo del fuego.

Pasos 5

Precalentar el horno a 200 °C con calor por arriba y por abajo.

Pasos 6

Mientras tanto, mezclar 2 cucharadas de aceite de

oliva con 4 cucharadas de salsa de soja Kikkoman, pimentón en polvo y miel. Pelar las cebollas y cortarlas por la mitad. Marinar los muslos de pollo y las cebollas con el aderezo de pimienta y soja, y colocar en una fuente en el horno.

Pasos 7

Asar los muslos de pollo en el horno durante unos 5 minutos, luego verter el vino blanco y 2 cucharadas de salsa de soja Kikkoman y agregar 2 hojas de laurel.

Pasos 8

Estofar en la rejilla del medio en la fuente tapada durante unos 15 minutos. Quitar la tapa y dejar que los muslos de pollo se doren durante otros 15 minutos. Servir con el guiso de lentejas.