KIKKOMAN

'Coq au Soy' com alcachofra-de-jerusalém e rabanete

Tempo total **170 Mins.** **60 Mins.** Tempo de preparação **110 Mins.** Tempo de confeção **60 Mins.** Tempo de Espera

INGREDIENTES

10 Porções

Para o frango:

900 g	de peito de frango (5 peças, com aproximadamente 180 g cada), cortado ao meio
1,5 kg	de coxas de frango (5 peças, com aproximadamente 300 g cada), cortadas ao meio
400 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal 43% Menos Sal que O Molho de Soja Kikkoman Original
75 ml	de óleo vegetal, para fritar
200 g	de bacon, cortado em fatias
500 g	cogumelos, cortados ao meio
500 g	cebolas pérola, descascadas
80 g	de polpa de tomate
1 litro	de caldo de galinha
15 g	de farinha de milho

Para os rabanetes:

200 ml	de vinagre balsâmico branco
200 g	de açúcar
200 ml	de água
7 g	de pimenta em grão
5 g	de bagas de zimbro

PREPARAÇÃO

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 160 °C. Marine os peitos e coxas de frango no Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal por pelo menos 1 hora ou, idealmente, durante a noite. Aqueça o óleo numa caçarola. Retire os pedaços de frango da marinada e doure-os em ambos os lados. Retire a carne e reserve. Adicione o bacon, os cogumelos e as cebolas pérola à caçarola e doure durante 4-5 minutos. Junte a polpa de tomate e cozinhe durante mais 1-2 minutos. Deglaceie com a marinada restante coada, adicione o caldo de galinha e volte a colocar os pedaços de frango na caçarola. Cozinhe no forno durante cerca de 60 minutos.

Passo 2

Entretanto, leve o vinagre, o açúcar e a água a ferver com os grãos de pimenta, as bagas de zimbro e as folhas de louro. Deite o líquido quente sobre os rabanetes e deixe em infusão durante pelo menos 1 hora.

Passo 3

Para a alcachofra-de-jerusalém, derreta a manteiga numa panela em lume médio. Refogue as alcachofras durante entre 5 a 6 minutos sem dourar. Deglaceie com o vinho branco e adicione o caldo de legumes. Cozinhe em lume brando por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Tempere com sal e amasse grosseiramente ou bata com uma varinha mágica. Adicione o estragão.

Passo 4

3 g de folhas de louro
200 g de rabanetes, limpos e cortados ao meio

Para a alcachofra-de-jerusalém:

100 g de manteiga
1 kg de alcachofras-de-jerusalém, descascadas e picadas grosseiramente
200 ml de vinho branco
1 litro de caldo de legumes
15 g de estragão, bem picado
Sal

E ainda:

10 g de agrião para decorar

Retire o frango da caçarola. Misture a farinha de milho com um pouco de água e junte ao molho para engrossar. Adicione o frango ao molho engrossado e reaqueça. Para servir, disponha um pedaço de peito e um pedaço de coxa por porção nos pratos com o molho e a guarnição. Adicione o puré quente de alcachofra e os rabanetes em conserva e finalize com o agrião.