

Perna de frango grelhada lentamente com molho de endro

Tempo total **220 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **35 Mins.** Tempo de confecção **170 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)

1.465 kJ / 350 kcal

Gorduras totais: **20 g** Proteína: **30 g**

Hidratos de carbono: **10 g**

INGREDIENTES

2 Porções

2	pernas de frango
150 ml	de leiteiro
2	dentes de alho, picados
1 colher de chá	de paprica fumada em pó
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colher de sopa	de azeite
120 g	de iogurte grego
1 colher de sopa	de endro fresco picado
1 colher de chá	de sumo de limão
2 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
10 g	de endro fresco, para decorar

PREPARAÇÃO

Passo 1

2 pernas de frango - **150 ml** de leiteiro - **2** dentes de alho, picados - **1 colher de chá** de paprica fumada em pó - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi](#) - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **1 colher de sopa** de azeite
Misture o leiteiro, o alho picado, a paprica em pó, o molho Kikkoman Kimchi Chili e o molho de soja Kikkoman numa tigela. Adicione as pernas de frango, certificando-se de que estão completamente revestidas. Tape e deixe marinar durante pelo menos 2 horas ou durante a noite para obter melhores resultados. Pré-aqueça o grelhador em lume médio. Retire o frango da marinada e deixe escorrer o excesso. Pincele o frango com o azeite. Coloque as pernas de frango no grelhador e cozinhe durante 30-40 minutos, virando de vez em quando, até a temperatura interna atingir 75 °C e a pele ficar estaladiça e carbonizada.

Passo 2

120 g de iogurte grego - **1 colher de sopa** de endro fresco picado - **1 colher de chá** de sumo de limão - **2 colheres de chá** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **10 g** de endro fresco, para decorar
Misture o iogurte grego, o endro picado, o sumo de limão e o molho de soja Kikkoman numa tigela pequena. Misture bem e tempere a gosto. Quando o frango estiver cozinhado, retire-o do grelhador e deixe-o repousar durante alguns minutos. Sirva as pernas de frango grelhadas com um pouco de

molho de endro e decore com o endro fresco.