

Asas de frango caramelizadas com soja e malagueta

Tempo total **50 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 40 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.217 kJ / 291 kcal

Gorduras totais: **15,1 g** Proteína: **24,4 g**
Hidratos de carbono: **14,2 g**

INGREDIENTES

6 Porções

1 kg de asas de frango
4 colheres de sopa de açúcar mascavado
2 colheres de sopa de vinagre de arroz
6 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2 malaguetas vermelhas, finamente picadas, e um pouco mais para decorar
1 colher de sopa de sementes de sésamo
2 limões, cortados ao meio e refogados para decorar

PREPARAÇÃO

Passo 1

Aquecer previamente o forno a 220°C / convecção 180°C / gás no nível 7. Colocar as asas de frango num tabuleiro de forno raso e assar durante 20 minutos.

Passo 2

Preparar o molho com os restantes ingredientes misturados. Tirar as asas de frango do forno, regar com o molho e misturar bem até estarem cobertas uniformemente com molho. Assar durante mais 15-20 minutos até as asas de frango estarem pegajosas e cozinhadas. Neste passo, virar em cada 5 minutos para que o açúcar não se queime e as asas estejam uniformemente cobertas com molho. Tirar do forno e dispor numa travessa, remover o resto do molho do tabuleiro de forno e pincelar a parte de cima das asas de frango com o molho. Deixar arrefecer um pouco antes de servir. Polvilhar com um pouco de malagueta. Salpicar as asas de frango com sumo dos limões refogados e servir.