

# Asas de frango com limão e pimenta no churrasco

Tempo total **215 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **180 Mins.** Tempo de marinada **25 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

**3612 kJ / 864 kcal**

Gorduras totais: **49,3 g** Proteína: **49,5 g**

Hidratos de carbono: **49,5 g**

## INGREDIENTES

**4 Porções**

**2 kg** de asas de frango  
Sal

**Para a marinada:**

**1** limão biológico

**1** dente de alho

**6 colheres** Kikkoman Molho de Soja

**de sopa** Doce Fermentado  
Naturalmente

**2 colheres** de óleo de sésamo

**de sopa**

**2 colheres** de azeite

**de sopa**

Pimenta moída na hora

Pimentão (suave)

Picante em pó

**Para o cuscuz de vegetais e molho de iogurte de harissa:**

**200 g** de cuscuz

**2** ramos pequenos de  
alecrim

**1** beringela

**1** curgete

**300 g** de tomates cherry

**1** cebola

**3,5 colheres** Kikkoman Molho Teriyaki

**de sopa** com Alho Torrado

**3 colheres** de sopa de azeite

**de sopa**

Pimenta moída na hora

**250 g** de iogurte

**3 colheres** de ketchup de tomate

**de sopa**

## PREPARAÇÃO

**Passo 1**

Cozinhe as asas de frango num tacho com água a ferver temperada com sal durante aproximadamente 20 minutos. Escorra e deixe arrefecer um pouco. Prepare a marinada lavando a lima em água quente e, depois, seque-a cuidadosamente. Rale alguma casca, corte a lima ao meio e esprema o sumo. Descasque e pique a cebola. Numa taça, misture as raspas e o sumo de lima, o molho de soja, o óleo de sésamo, o azeite, o alho, a pimenta, o pimentão e o picante em pó. Esfregue a marinada nas asas de frango e coloque no frigorífico durante 2 a 3 horas até ir para o grelhador.

**Passo 2**

Prepare o cuscuz de acordo com as instruções na embalagem. Lave o rosmaninho, a beringela, a curgete e os tomates. Apare as pontas da beringela e da curgete e corte a polpa em cubos. Descasque a cebola e corte-a em tiras. Misture o molho Teriyaki, o azeite e a pimenta e adicione a beringela, a curgete, os tomates, a cebola e o rosmaninho. Envolve tudo.

**Passo 3**

Para preparar o molho, misture o iogurte e o ketchup e tempere a seu gosto com o picante em pó e o molho de soja.

**Passo 4**

Picante em pó  
**1,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja  
Fermentado  
Naturalmente

Cozinhe as asas de frango no grelhador (feche a tampa, se o seu grelhador tiver uma). Disponha os cuscuz e os vegetais numa travessa e decore com o molho de iogurte picante. Sirva juntamente com as asas de frango.

### **Passo 5**