

Asinhas de Frango com Molho de Soja e Mel

Tempo total **105 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **60 Mins.** Tempo de marinada **25 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
6.964 kJ / 1.741 kcal

Gorduras totais: **84 g** Proteína: **131 g**
Hidratos de carbono: **102 g**

INGREDIENTES

2 Porções

6 asas de frango
4 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
125 ml de vinho branco
1 colher de sopa de mel
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de sumo de limão
1 colher de sopa de raspas de limão
0,5 colheres de chá de chá de alecrim
0,5 colheres de chá de chá de tomilho
2 dentes de alho esmagados
Sal e pimenta a gosto
Vegetais para grelhar:
2 cenouras
2 chervias
300 g de batatas pequenas
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de mel
0,5 colheres de chá de chá de alecrim
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado

PREPARAÇÃO

Passo 1

Coloque as asinhas de frango numa tigela

Passo 2

Noutra tigela, faça a marinada: misture o vinho, o molho de soja Kikkoman, o azeite, o sumo e as raspas do limão, o mel, as ervas aromáticas, o alho e o sal e a pimenta.

Passo 3

Pincele as asas com a marinada e coloque de lado.

Passo 4

Descasque os vegetais e corte-os em quartos.

Passo 5

Place them in a bowl and mix well with Kikkoman Soy Sauce, honey, olive oil and thyme. Season with salt and pepper

Passo 6

Grill the chicken wings together with the vegetables on a medium temperature preheated surface for around 10 minutes on each side for the wings, and 25-30 minutes each side for the vegetables.

Passo 7

Naturalmente

Turn them over from time to time.