

Coxas de frango assadas e caramelizadas com ragoût de lentilhas

Tempo total **60 Mins.** **60 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
3.152 kJ / 751 kcal

Gorduras totais: **31,3 g** Proteína: **51,7 g**
Hidratos de carbono: **52,9 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para o frango

- 4** coxas de frango
- 2** cebolas
- 200 ml** vinho branco seco
- 6 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
- 2** folhas de louro
- 2 colheres de sopa** óleo de colza
- 1 colher de chá** paprica moída
- 1 colher de sopa** mel

Para o ragoût de lentilhas

- 200 g** lentilhas castanhas
- 3 colheres de sopa** óleo de colza
- 500 ml** caldo
- 5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
- 150 g** batatas, descascadas
- 100 g** bacon cortado
- 200 g** batatas-doces, descascadas
- 150 g** feijão-verde, fresco
- 1** haste de alecrim
- 1** dente de alho

PREPARAÇÃO

Passo 1

Enxague as lentilhas e deixe-as mergulhadas em água fria. Enxague e seque o alecrim.

Passo 2

Descasque as batatas e batatas-doces e corte em pedaços do tamanho de uma noz. Enxague e seque o feijão e corte em pedaços de aprox. 2 cm de comprimento.

Passo 3

Pele e pique finamente o alho. Escolha o alecrim e corte finamente.

Passo 4

Salteie o bacon numa frigideira com 3 colheres de sopa de óleo de colza. Drene as lentilhas embebidas e adicione ao bacon. Adicione as batatas, batatas-doces, alecrim, alho e feijão. Adicione o caldo de legumes e 5 colheres de sopa de molho de soja Kikkoman e deixe apurar em fogo baixo aprox. 20 minutos. Depois remova do lume.

Passo 5

Pré-aqueça o forno a 200 °C.

Passo 6

Entretanto, misture 2 colheres de sopa de óleo de colza com 4 colheres de sopa de molho de soja

Kikkoman, paprica e mel. Descasque as cebolas e corte ao meio. Coloque as coxas de frango e as cebolas na marinada de soja e paprica e coloque-as numa assadeira no forno.

Passo 7

Asse as coxas de frango no forno aprox. 5 minutos e, depois, deite o vinho branco e 2 colheres de sopa de molho de soja Kikkoman e adicione as 2 folhas de louro.

Passo 8

Cubra a assadeira e asse no tabuleiro do meio durante aprox. 15 minutos. Destape a assadeira e deixe as coxas de frango dourar mais 15 minutos. Sirva com o ragoût de lentilhas.