

# Frango assado com soja doce e ervas de Provence

Tempo total **100 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **50 Mins.** Tempo de confeção **30 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)  
**2.750 kJ / 650 kcal**

Gorduras totais: **25 g** Proteína: **60 g**  
Hidratos de carbono: **45 g**

## INGREDIENTES

### 2 Porções

- 4** pernas de frango com costa, com ossos (cerca de 1,5-2 kg)
- 4 colheres de sopa** Kikkoman Molho para arroz - doce
- 2 colheres de sopa** de ervas de Provence
- 3** dentes de alho, picados
- 600 g** de batatas, descascadas e cortadas
- 2** cenouras, descascadas e cortadas às rodelas
- 1** curgete cortada às rodelas
- 1** pimento vermelho, cortado em tiras
- 1 colher de sopa** de azeite
- Sal e pimenta

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**4** pernas de frango com costa, com ossos (cerca de 1,5-2 kg) - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho para arroz - doce - **2 colheres de sopa** de ervas de Provence - **3** dentes de alho, picados - Pimenta a gosto

Numa tigela grande, misture o molho Kikkoman para arroz, as ervas de Provence, o alho picado e a pimenta. Adicione as pernas de frango e vire-as até ficarem uniformemente revestidas. Cubra e deixe marinar durante cerca de 30 minutos.

### Passo 2

**600 g** de batatas, descascadas e cortadas - **2** cenouras, descascadas e cortadas às rodelas - **1** curgete cortada às rodelas - **1** pimento vermelho, cortado em tiras - **1 colher de sopa** de azeite - Sal e pimenta

Numa tigela, misture as batatas, as cenouras, a curgete e os pimentos com um pouco de azeite, sal e pimenta. Espalhe num tabuleiro de ir ao forno. Disponha o frango marinado por cima e regue com a restante marinada.

### Passo 3

Asse num forno pré-aquecido a 190°C durante 45-50 minutos, até o frango estar completamente cozinhado e os legumes estarem macios e ligeiramente dourados. Sirva quente.