

# Frango marinado em whisky fumado

Tempo total **180 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **45 Mins.** Tempo de confeção **120 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)  
**2692 kJ / 644 kcal**

Gorduras totais: **41 g** Proteína: **42 g**  
Hidratos de carbono: **28 g**

## INGREDIENTES

2 Porções

**3** dentes de alho  
**3 colheres de sopa** de mostarda de mesa  
**4 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel  
**0,5 colheres de sopa** de mel (ou açúcar mascavado)  
**4 colheres de sopa** de whisky  
**1 pitada** de pimenta  
**400 g** de pernas de frango  
**Para decoração (opcional):**  
**1** raminho de alecrim  
**1** limão  
**1** cabeça de alho

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**3** dentes de alho - **3 colheres de sopa** de mostarda de mesa - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel - **0,5 colheres de sopa** de mel (ou açúcar mascavado) - **4 colheres de sopa** de whisky - **1 pitada** de pimenta  
Esprema o alho e adicione a mostarda de mesa, o molho de churrasco Kikkoman Teriyaki com mel, o mel (ou açúcar mascavado), o whisky e a pimenta. Misture bem os ingredientes.

### Passo 2

**400 g** de pernas de frango  
Cubra bem as pernas de frango com a marinada preparada e leve ao frigorífico durante pelo menos 2 horas.

### Passo 3

**1** raminho de alecrim - **1** limão - **1** cabeça de alho  
Asse o frango no forno (35 - 45 minutos a 180 °C) ou grelhe (cerca de 30 minutos numa grelha pré-aquecida).

Pode aperfeiçoar o prato, decorando-o com um ramo de alecrim, rodela de limão grelhado e metades de alho assado.