

# Lollipops de frango

Tempo total **190 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **120 Mins.** Tempo de marinada **50 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)  
**1.904 kJ / 455 kcal**

Gorduras totais: **17 g** Proteína: **3 g**  
Hidratos de carbono: **2 g**

## INGREDIENTES

**4 Porções**

|                           |                                                       |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>12</b>                 | pernas de frango                                      |
| <b>3 colheres de sopa</b> | mostarda Dijon                                        |
| <b>1 colher de chá</b>    | óleo de colza                                         |
| <b>2 colheres de sopa</b> | <u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u> |
|                           | sal e pimenta recém-moída                             |
| <b>1 punhado</b>          | de cebolinhas                                         |
| <b>3 colheres de sopa</b> | sementes de sésamo branco                             |

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Retire a pele das pernas de frango e corte os tendões ao longo dos ossos. Agora, com o polegar e o indicador, empurre cuidadosamente a carne para baixo, de modo a poder segurar as pernas pelos ossos expostos, como chupa-chupas.

### Passo 2

Junte a mostarda, o óleo e o molho de soja KIKKOMAN e pincele o frango com a mistura. Deixe marinar várias horas ou durante a noite. Tempere os palitos de frango com sal e pimenta cerca de 30 minutos antes de grelhar.

### Passo 3

Prepare a grelha para grelhar indiretamente e pré-aqueça a 180-200 °C. Coloque os palitos na zona de cocção indireta e grelhe durante cerca de 50 minutos.

### Passo 4

Entretanto, lave as cebolinhas e, em seguida, doure-as inteiras em fogo direto.

### Passo 5

Pouco antes de terminar de grelhar, pincele novamente com a marinada e polvilhe com as sementes de sésamo. Termine de grelhar e sirva com as cebolinhas grelhadas.

