KIKKOMAN

Pernil vidrado com mel - Preparação fácil

Tempo total **70 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **60 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.873 kJ / 448 kcal

Gorduras totais: **21,2 g** Proteína: **35,8 g**
Hidratos de carbono: **30,4 g**

INGREDIENTES

4 Porções

700 g	pernil ligeiramente curado
150 g	mel
60 g	manteiga
3 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
15	cravinhos

PREPARAÇÃO

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 165 °C.

Passo 2

Retalhe a pele do pernil em losango e coloque-o numa assadeira. Insira os cravinhos nos retalhos.

Passo 3

Derreta a manteiga e misture com o mel e o molho de soja Kikkoman.

Passo 4

Asse o pernil numa assadeira durante aprox. 35 minutos, regando com a marinada algumas vezes.

Passo 5

Por fim, aumente a temperatura para 200 °C para dar um pouco mais de cor ao pernil.