KIKKOMAN

Poulet Teriyaki aux légumes et pâtes

durée totale **180 min.** **40 min.** temps de préparation **120 min.** temps de marinade **20 min.** temps de cuisson

INGRÉDIENTS

4 portions

4	filets de poulet
12 càs	Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman
0,5	brocoli
400 g	de haricots verts
2	poivrons
2	oignons rouges
400 g	de potiron
400 g	de pâtes (tagliatelles, papardelles)
	poivre

PRÉPARATION

Étape 1

Mettre les filets de poulet dans la sauce Teriyaki au sésame grillé et laisser mariner quelques heures. Préchauffer le four à 180°. Détailler le brocoli en bouquets. Couper le potiron en deux, retirer la partie fibreuse et découper en tranches. Blanchir le brocoli, le potiron et les haricots quelques minutes dans de l'eau salée. Mettre les légumes dans un plat allant au four avec les filets de poulet, ajouter la marinade. Ajouter les poivrons et faire cuire 25 à 30 minutes au four préchauffé à 180°.

Étape 2

Faire cuire les pâtes. Servir les pâtes avec les légumes et les filets de poulet. Napper avec de sauce de cuisson à base de sauce Teriyaki au sésame grillé.