KIKKOMAN

Poulet Teriyaki sur la plaque

durée totale **70 min.** **10 min.** temps de préparation **60 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.133 kJ / 508 kcal

Matières grasses: **23 g** Protéines: **29,6 g**
Glucides: **45,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

4	grosses cuisses de poulet avec la peau
3	patates douces de taille moyenne, épluchées et coupées en morceaux de 3 cm
100 ml	Teriyaki Marinade Kikkoman
2 càs	d'huile de colza
2	oignons rouges, coupé en rondelles
1	poivron rouge, épépiné et coupé en tranches
1	poivron jaune, épépiné et coupé en tranches
200 g	de fleurs de brocoli

PRÉPARATION

Étape 1

Préchauffer le four à 220°C/200°C chaleur tournante /four à gaz thermostat 7. Dans une grande cocotte, arroser les cuisses de poulet et les patates douces avec la marinade Teriyaki et l'huile et faire cuire 30 minutes.

Étape 2

Au bout de 30 minutes, ajouter les oignons rouges et les poivrons en morceaux et tout bien mélanger pour que les ingrédients s'imprègnent bien de sauce. Remettre au four 15-20 minutes, puis ajouter les fleurs de brocoli et finir de cuire encore 10-12 minutes avant de servir.