KIKKOMAN

Pečené kuře s teriyaki omáčkou

Celkový čas vaření **70 min.** **10 min.** Doba přípravy **60 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.133 kJ / 508 kcal

Tuky: **23 g** Bílkoviny: **29,6 g**
Sacharidy: **45,9 g**

INGREDIENCE

4 Porce

4	velká kuřecí stehna s kůží
3	střední batáty, oloupané a nakrájené na 3cm kousky
100 ml	Kikkoman Teriyaki marináda tekuté ochucovadlo
2 polévkové lžíce	řepkového oleje
2	červené cibule, nakrájené na klínky
1	červená paprika, zbavená semínek a nakrájená na proužky
1	žlutá paprika, zbavená semínek a nakrájená na proužky
200 g	brokolice (tenké stonky)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Předehřejte troubu na 220 °C (horkovzdušná trouba 200 °C). Do velkého pekáče dejte kuřecí stehna a batáty. Zalijte Kikkoman Teriyaki marinádou a olejem, dobře promíchejte a dejte péct na 30 minut.

Krok 2

Po 30 minutách přidejte červenou cibuli a nakrájené papriky. Promíchejte, aby se rovnoměrně obalily v marinádě, a vraťte do trouby na dalších 15–20 minut.
Nakonec přidejte brokolici a pečte ještě 10–12 minut, dokud nebude brokolice lehce křupavá, ale propečená. Podávejte ihned.