



MAIN DISHES

Aletes de pollastre al forn amb patates

🕒 1h30 🍴 4 servings 🔥 450 kcal

Ingredients

1 kg d'aletes de pollastre

4-5 patates grosses, tallades a trossos

Oli de gira-sol

6 alls aixafats

5 fulles de llorer

3 cullerades soperes de sucre morè (o mel)

Salsa de soja (quantitat suficient per cobrir les aletes al marinat)

Orenga i farigola (1 culleradeta de cada)

Pebre negre al gust

1 cullerada de pebre vermell dolç

2 cullerades de farina de blat de moro (Maizena)

½ cullerada de llevat químic tipus Royal (uns 7 g)

Gingebre en pols o fresc ratllat (opcional)

Method

- 1 En un bol, barreja la salsa de soja amb l'orenga, la farigola, el pebre, els 6 alls aixafats, el llorer i el sucre morè (o mel). Afegeix-hi, si vols, una mica de gingebre. Incorpora-hi les aletes de pollastre i deixa-les marinar almenys 1 hora perquè s'impregnin bé de sabor.
- 2 Mentrestant, talla les patates a trossos i amaneix-les amb oli de gira-sol. Reserva-les fins al moment d'enfornar.
- 3 Passat el repòs del marinat, retira les aletes i escorre-les bé. En un bol, barreja el pebre vermell, la Maizena i el llevat químic. Empolsina les aletes amb aquesta mescla per aconseguir que quedin daurades i cruixents.
- 4 Preescalfa el forn a 210 °C amb ventilador. Col·loca les aletes damunt del llit de patates i enfora tot entre 30 i 40 minuts, fins que quedin ben daurades i cruixents. A mitja cocció, gira les aletes perquè agafin color uniformement.
- 5 Mentre les aletes son al forn, posa el líquid colat del marinat en un cassó i deixa'l reduir a foc lent fins que espesseixi i tingui textura de salsa lleugerament caramel·litzada. Si cal espesseix amb maizena diluïda en una mica d'aigua freda.
- 6 Acompanya les aletes cruixents amb les patates i acaba el plat amb unes cullerades de la reducció de soja per sobre o servida al costat.

**TIPS**

Compte que la reducció del marinat és molt salada.

PER SERVING**35 g** Protein**20 g** Fat**25 g** Carbs**3 g** Fiber