Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Coquelet rústico con salsa de naranja

1h30 · 3 raciones · 762 kcal

Ingredientes

- **3** coquelets rústicos
- **3 dientes** de ajo
- **15gr** de jengibre fresco
- **4** naranjas
- **3 cucharadas** de miel
- **50gr** de salsa de soja
- **1**-2 pellizcos de pimienta molida
- **1/2 cucharadita** de sal
- **200gr** de agua

POR RACIÓN

Proteínas	**67 g**
Grasas	**37 g**
Hidratos	**44 g**
Fibra	**5,2 g**

Elaboración

1. En el vaso de la batidora o robot de cocina ponemos los ajos, el jengibre, 3 naranjas, la miel y la salsa de soja, y trituramos bien
2. Colocamos los coquelets en una fuente honda y vertemos la salsa por encima cubriéndolos bien, y dejamos reposar durante hora y media
3. Precalentamos el horno a 200 grados
4. Cortamos la naranja en finas tiras y las colocamos sobre papel de horno en nuestra olla de hierro fundido o bandeja de horno, colocamos los coquelets encima (sin la salsa), tapamos la olla y llevamos al horno durante una hora a 200 grados (si pasada la hora no están dorados, los dejamos 15 min más)
5. Para los que utilicéis bandeja de horno pueden tardar unos 45 min en cocinarse y podemos bajar el horno a 180 grados
6. Vertemos la salsa en un cazo, agregamos el agua y cocinamos unos 25 min a fuego medio
7. Retiramos los coquelets del horno, servimos, regamos con la salsa y ya estarían listos para disfrutar

RECOMENDACIONES

Acompañar con un puré de patata para darle protagonismo a los coquelets y su salsa de naranja.

Hecho con CookNest