HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Alitas de soja y miel

2 raciones · 725 kcal

Ingredientes

- Alitas de pollo
- **2 dientes** de ajo
- **2**-3 cucharadas de miel
- **50 ml** de salsa de soja
- **1 cucharadita** de semillas de soja
- Sal
- Pimienta negra
- Maicena
- Aceite de girasol
- Media tacita de agua

POR RACIÓN

Proteínas	**41 g**
Grasas	**48 g**
Hidratos	**32 g**
Fibra	**0,8 g**

Elaboración

1. En un bol meter las alitas de pollo y sazonarlas con sal y pimienta negra
2. Rebozar las alitas enteras con maicena y freírlas en aceite de girasol a unos 180 grados hasta que estén totalmente doradas y crujientes
3. Para la salsa picar un par de dientes de ajo pelados y echarlos en un bol con un buen chorro de miel
4. Añadir la salsa de soja, unas semillas de sésamo y media tacita de agua
5. Mezclar y llevar a la sartén, donde a fuego medio reducir esta salsa hasta que tenga textura de caramelo
6. Cuando la salsa tenga la textura, añadir las alitas y dar un par de vueltas durante unos minutos para que se impregnen bien con la salsa

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto