

SECONDI PIATTI

# Cosce di pollo con verdure al forno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [45 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

NOTE: *8 ORE DI MARINATURA*



Cosce di pollo con verdure al forno, a guardare il titolo si penserebbe al solito pollo con le verdure, la solita ricetta banale?

Niente affatto! Si tratta di una ricetta che grazie alla presenza di salsa di soia e una soluzione a base di zucchero di canna si trasforma in un secondo gustoso e di stampo lontanamente orientale. Se poi amate le ricette che abbiano alla base questo tipo di carne bianca,, ecco per voi un'altra deliziosa e piacevole preparazione: ecco come farlo con i [peperoni](#), è ottimo!

## INGREDIENTI

COSCIA DI POLLO 4  
CAROTE grandi - 2  
SEDANO 1 costa  
ZUCCHINE piccole - 3  
PEPERONI GIALLI 1  
CAVOLO  $\frac{1}{4}$   
CIPOLLE rosse - 1  
ACQUA 250 ml  
SALSA DI SOIA 250 ml  
ZUCCHERO DI CANNA 3 cucchiaini da tavola

# PREPARAZIONE

- 1 Preparate la verdura rimuovendo gli scarti e lavandola, quindi tagliate tutto a pezzettoni.







**2** Unite le cosce alla teglia con le verdure.



**3** Diluite la salsa di soia con 300 ml d'acqua e versate il tutto sulle verdure e sul pollo.



4 Sciogliete, ora, lo zucchero di canna nell'acqua rimasta e versate anche questa soluzione sul pollo e le verdure.





- 5** Coprite la pirofila con un foglio di pellicola trasparente e lasciate marinare per una notte intera in frigorifero muovendo di tanto in tanto la pirofila.



- 6** Terminata la marinatura, prelevate il pollo e le verdure e trasferitele in una teglia senza asciugarle troppo ma lasciandole umide di marinata. Salate il tutto ed infornate a 190°C per 40-45 minuti.

Utilizzate la marinata per bagnare il pollo e le verdure durante la cottura.



7 Al termine della cottura, servite il pollo con le verdure ben caldo irrorandolo con il

sughetto di cottura.

