



¡Todo al horno! Alitas con miel y salsa de soja

con ensalada de pepino y arroz al coco

Especial para táper

Preparación en 15'

Preparation time : 35 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/todo-al-horno-alitas-con-miel-y-salsa-de-soja-712>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Bandeja de horno con papel de horno, Bol, Fuente para el horno

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Miel (paquete)	2	4	6
Salsa de soja (sobre(s))	1	2	3
Alitas de pollo (unidad(es))	12	24	36
Leche de coco (mililitro(s))	180	360	540
Arroz basmati (gramo(s))	150	300	450
Pepino (unidad(es))	1	2	3
Semillas de sésamo negras (gramo(s))	5	10	15
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Agua (mililitro(s))	120	240	360
Vinagre (cucharadita(s))	2	4	6

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	3670 kJ
Valor energético (kcal)	877 kcal
Grasas	41.2 g
de las cuales saturadas	19.1 g
Carbohidratos	82.3 g
de los cuales azúcares	16.7 g
Fibra	2.2 g
Proteínas	61.3 g
Sodio	2.26 mg

Allergens

Soja, Frutos secos, Puede contener trazas de alérgenos, Gluten, Trigo, Sésamo, Cacahuetes

Always check the product labels for allergen information.

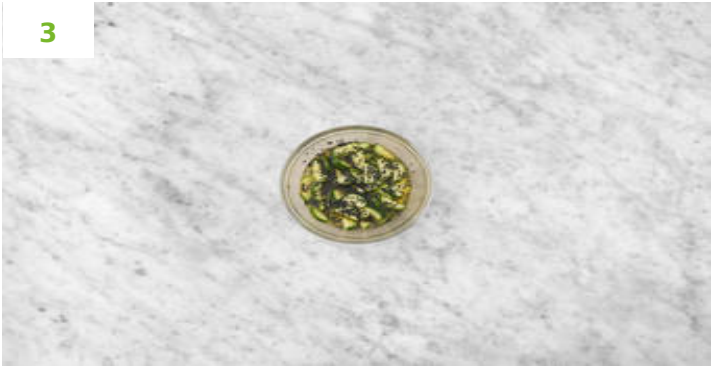


Alitas al horno

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 220°C.
- En un bol, agrega la **miel**, la **salsa de soja**, las **alitas de pollo**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve.
- Coloca las **alitas de pollo** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Que no falte el verde

- Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas finas.
- En un bol, mezcla el **vinagre**, chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Agrega el **pepino** y la mitad de las **semillas de sésamo** y mezcla bien.
- Una vez el **arroz** esté listo, remueve para separar.



¡Esto se calienta!

- En una fuente para horno, agrega la **leche de coco**, el **arroz** y el **agua**.
- Mezcla bien y coloca la fuente en el otro lado de la bandeja de horno, junto a las **alitas**.
- Hornea todo a media altura 25-30 min o hasta que el **arroz** esté tierno y las **alitas** queden doradas y bien cocinadas. Gira las **alitas** a mitad de cocción.



¡A la mesa!

- Sirve el **arroz**, las **alitas de pollo** y la **ensalada de pepino** en platos, por separado.
- Agrega las **semillas de sésamo negro** restantes sobre el plato.

Enjoy your meal!