Sans lactose

Sans gluten

PLAT PRINCIPAL

CHICKEN CRISPY STYLE

POULET

2 1/2 CS	Zweifel Seasoning Paprika
4 cm	de gingembre, finement râpé
4	gousses d'ail pressées
2 CS	de miel liquide
2 CS	de sésame
1,2 kg	de pilons de poulet

GARNITURE

1/2	bouquet de coriandre, ciselé

ASTUCE:
ÔTER LA PEAU DES PILONS DE POULET.

1. Mélanger l'assaisonnement Zweifel Seasoning Paprika et tous les ingrédients, y compris le sésame, dans un plat. Ajouter les pilons de poulet, bien mélanger le tout et les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
2. Cuisson: 30-35 minutes à mi-hauteur du four préchauffé à 200 degrés. Eteindre le four et poursuivre la cuisson du poulet pendant env. 10 minutes.
3. Sortir le poulet et l'agrémenter de coriandre.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:
430 kcal, LIPIDES 25 g, GLUCIDES 14 g, PROTÉINES 37 g

ENV. 10 MIN. ENV. 45 MIN. POUR 4 PERS.