



## Piernas de Pollo Agridulces

### **Sirve seis**

- 12 muslos de pollo - enjuagados
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas

Coloque las patas de pollo en un tazón.

Precaliente el horno a 400 grados.

### **Para la salsa de adobar:**

- ½ taza de jugo de naranja
- ½ cda. aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cebolletas picadas (verde - blanco, verde claro y oscuro)
- 4 dientes de ajo finamente picados -

Batir todos los ingredientes juntos. Vierta el adobo sobre el pollo - asegurándose de que todas las partes sean cubiertas. Deje que el pollo a reposar a temperatura ambiente durante unos 20 minutos.

Retire el pollo de la marinada y coloque en una asadera. Colocar la bandeja en el horno y asar el pollo durante 20 minutos. Retire el pollo del horno y cepille generosamente con la salsa, en ambos lados. Reducir el horno a 375 grados.

Regrese el pollo al horno y cocine por otros 15 minutos. Retire la bandeja del horno y cubrir generosamente el pollo por ambos lados - de nuevo. Regresar la bandeja al horno y cocinar por otros 10 a 12 minutos - o hasta que el pollo registre 170 grados en un termómetro de carne o ya no esté rosada.

Espolvorear las semillas de sésamo en el pollo cocido y sirva.

**Para la salsa:**

¾ de taza de mermelada de naranja

½ taza de salsa de tomate

1 cucharada de salsa inglesa

2 cucharadas de salsa de soja

2 cucharadas de melaza

½ cda. aceite de sésamo

Coloque todos los ingredientes en una cacerola y mezcle bien. Dejar cocer unos 5 minutos y retirar del fuego.

CALORÍAS 344,86; 12,72 grs. FAT (sat 3,54; mono 5,12; poli 3,09); PROTEINA 26,78 grs; FIBRA 0,11 grs; CARBOHIDRATOS 29,55 grs, colesterol 110 mg, 2,19 mg HIERRO; SODIO 1009,11 mg; 18,69 mg CALCIO