



## ***Cosce di pollo glassate al forno***



### **Ingredienti per 4 persone**

n° 8	Cosce di pollo
q.b.	Olio d'oliva
q.b.	Sale e pepe

### **Per la glassa**

n° 6	Cucchiaini di miele
n° 3	Cucchiaini di salsa di pesce
n° 1,5	Cucchiaini di salsa di soia
-	Succo di un limone e mezzo
n° 3	Cucchiaini di aceto di vino di riso
n° 1,5	Cucchiaini di olio di sesamo

### **Preparazione**

1. Scaldare il forno a 200 °C.
2. Ungere leggermente una teglia e insaporire le cosce con sale e pepe e disporle nella teglia in un solo strato; versare un filo di olio di oliva e cuocere in forno per venti minuti.

### **Preparazione della glassa**

3. Mescolare tutti gli ingredienti in una scodella fino ad ottenere una consistenza omogenea.
4. Togliere le cosce di pollo dal forno e ricoprirle con la glassa, rimetterle in forno e cuocere per altri 20-30 minuti, rigirandole più volte, finchè la carne sarà cotta e ben glassata.
5. Far riposare il pollo per qualche minuto prima di servire; per un pasto equilibrato servite con riso al vapore e broccoli viola o fagiolini.