



Poulet Poulet adobo



3h45 **15 min** **30 min** **3h** **196**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour le poulet adobo

900 g **Cuisse(s) de poulet**
125 ml **Sauce soja**
125 ml **Vinaigre d'alcool blanc**
65 ml **Eau**
4 **Gousse(s) d'ail**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Persil plat**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Éplucher et hacher grossièrement les gousses d'ail à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Déposer le poulet dans une grande casserole. Le recouvrir de sauce soja, de vinaigre et d'ail. Poivrer.
- 3 Laisser mariner pendant 3 à 4 heures au réfrigérateur.

Étape 2

Cuisson du poulet

- 1 Retirer la casserole du réfrigérateur, ajouter l'eau et mettre la casserole à chauffer sur feu moyen-vif.
- 2 Une fois la sauce arrivée à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.

Étape 3

Dressage

- 1 Décorer le plat avec du persil. Servir chaud accompagné de riz.