

---

## COXAS DE FRANGO BBQ

---

### Ingredientes [4 pax]

#### Salmoura:

1L Água

100g Sal

50g Açúcar mascavado

100ml Vinagre de cidra

#### Dry Rub:

75g Açúcar mascavado

50g Paprika

20g Piri piri

2cc Alho em pó

1cc Cominhos em pó

½ cc Noz moscada

2cs Flor de sal

2cc Pimenta preta

800g Pernas de frango

#### Glaze:

4cs Mel

1cs Vinagre

#### Arroz:

200g Arroz

1cs Sésamo

1cs Gengibre

1cs Óleo de sésamo

1/2molho Coentros

3dts Alho

Numa tigela juntar os ingredientes do dry rub e envolver. Massajar as pernas de frango com esta mistura.

Embrulhar as pernas de frango em folha de alumínio, fechar e colocar na grelha. Cozinhar durante cerca de 20 a 25min. Ao fim desse tempo retirar do embrulho e colocar diretamente na grelha para caramelizar um pouco mais.

Misturar o mel e o vinagre e reduzir ligeiramente para ficar mais viscoso. Pincelar o frango com esta mistura imediatamente antes de tirar da grelha.

---

## COXAS DE FRANGO BBQ

---

Para o arroz, cozer o arroz com antecedência ou usar um arroz que tenha sobrado de outra preparação.

Numa frigideira seca tostar as sementes de sésamo até ficarem ligeiramente douradas. Retirar e reservar.

Na mesma frigideira colocar um fio de azeite, adicionar o gengibre, talos de coentros e o alho ralados e fritar ligeiramente.

Juntar o arroz e envolver para fritar uniformemente. Fritar cerca de 2min.

Juntar o molho de soja, sementes e óleo de sésamo e envolver.

Polvilhar o arroz com coentros picados e servir com as coxas de frango grelhadas.