



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soya- og ingefærglaserte kyllinglår med asiatisk coleslaw og jasminris

Soya- og ingefærglaserte kyllinglår

520 g kyllinglår
1 pakke soya- og ingefærsauser

Jasminris

125 g jasminris

Asiatisk coleslaw

2 stk gulrøtter
1 bunt koriander
1 stk rød chili
1 stk lime
100 g finsnittet rødkål
1 pakke sesamfrø
2 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B
1 ss olivenolje ^B
1 ss sukker ^B
½ ts salt ^B

pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Soya- og ingefærglaserte kyllinglår:** Legg kyllingen i en ildfast form. Vend kyllingen i olje, og krydre med salt og pepper. Stek kyllingen i ovnen i 25–30 minutter, til den er gjennomstekt (se tips). Tilsett soya- og ingefærsauser når det gjenstår omtrent 5 minutter av kyllingens steketid.

3. **Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

4. **Asiatisk coleslaw:** Bland 2 ss eddik, 1 ss olivenolje, 1 ss sukker og ½ ts salt i en salatbolle. Skrell og grovrev gulrøttene på et rivjern. Skyll og grovhakk korianderen. Kutt chilien i tynne skiver. Del limen i to.

5. **Asiatisk coleslaw, fortsettelse:** Ha gulrøttene, korianderen, chilien og rødkålen over i salatbollen, og bland godt. La coleslawen stå på benken frem til servering. Smak til med saften fra limen og grovkvernet pepper. Topp coleslawen med sesamfrøene.

6. God middag!



TIPS!

Sett inn et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek den i ovnen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader. La kyllingen hvile i 5–10 minutter. Da vil temperaturen ligge på 68–72 grader, som er perfekt for kyllinglår.