



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soya- og ingefærbakt kyllinglår med syrlig spinat- og rødkålsalat og fullkornsrís

Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

Soya- og ingefærbakt kyllinglår

1 stk rødløk

520 g kyllinglår

1 pakke soya- og

ingefærsaas

¼ dl vann ^B

1 ts olje ^B

Syrlig spinat- og rødkålsalat

300 g rødkål

1 stk lime

50 g spinat

1 stk tomat

1 pakke sesamfrø

1 ts sukker ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kyllinglår: 1 stk Ris: 100 g

Salat: 150 g Saus: 2 ss

Energiinnhold: ca. 440 kcal.

For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Fullkornsrís:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3. **Soya- og ingefærbakt kyllinglår:** Skrell og kutt rødløken i båter. Ha kyllingen og rødløken over i en stor 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). Hell soya- og ingefærsaasen over kyllingen, og ha ¼ dl vann i formen, når det gjenstår 5 minutter av kyllingens steketid.

4. **Syrlig spinat- og rødkålsalat:** Skyll og kutt rødkålen i tynne strimler. Del limen i to. Ha rødkålen over i en salatbolle. Ha i saften fra limen, 1 ts sukker, litt salt og pepper. La rødkålen trekke i blandingen i omtrent 5 minutter.

5. **Syrlig spinat- og rødkålsalat, fortsettelse:** Skyll og tørk spinaten. Skyll og kutt tomaten i tynne skiver. Bland spinaten og tomaten med kålen før servering. Topp med sesamfrøene.

6. **Restetips:** Ha middagsrestene i en egnet beholder, og sett dem i kjøleskapet. Spis restene til lunsj eller middag dagen etter.



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 omtrent 68–72 grader, som er perfekt for kyllinglår.