



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingform med poteter, currysju og eple- og koriandertopping

Asiatisk kyllingform

1 stk rødløk
1 stk rød paprika
1 stk squash
350 g poteter
350 g utbenet kyllinglår
u/skinn
½-1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
1 pakke karri
½ pakke hønsebuljong
2 ss soyasaus ^B
1 dl vann ^B

Eple- og koriandertopping

1 stk grønt eple
1 bunt koriander
1 pakke sesamfrø

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Potet: 150 g Grønnsaker: 150 g
Kylling: 120 g Sju: 2 ss
Topping: 2 ss Energiinnhold:
ca. 480 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. **Asiatisk kyllingform:** Skrell rødløken, rens paprikaen, skyll squashen og potetene. Kutt potetene, rødløken, paprikaen og squashen i grove biter. Kutt kyllingen i store terninger.

3. **Asiatisk kyllingform, fortsettelse:** Fordel grønnsakene i en stor ildfast form. Legg kyllingen på toppen, og vend inn ingefærblandingen, karrien, 2 ss soyasaus og litt salt. Sett formen i ovnen, og stek det hele i tilsammen 30 minutter. Vend om på grønnsakene og kyllingen underveis, for et jevnere resultat. Bland ut hønsebuljongen i 1 dl vann. Ha det over i formen når det gjenstår 10 minutter av steketiden.

4. **Eple- og koriandertopping:** Skyll og kutt nektarinen i terninger. Skyll, rist av og grovhakk korianderen. Bland sammen nektarinterningene, korianderen og sesamfrøene i en skål (se tips).

5. God middag!



TIPS!

Rist sesamfrøene i en middels varm, tørr stekepanne. Det tar omtrent 2 minutter. Da får du fram den gode smaken.