



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soya- og ingefærglasert kyllinglår med ananassalat og bulgur

Soya- og ingefærglasert kyllinglår

520 g kyllinglår
1 pakke soya- og ingefærsaus

Bulgur

125 g bulgur
1 pakke hønsebuljong

Ananassalat

1 stk hjertesalat
½ stk ananas
1 stk lime
1 pakke sesamfrø
½ pakke chiliflak
1 ss olivenolje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Soya- og ingefærglasert kyllinglår:** Legg kyllingen i en ildfast form (se tips), og vend inn soya- og ingefærsausen, salt og pepper. Stek kyllingen i ovnen i 25–30 minutter, til den er gjennomstekt.

3. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha hønsebuljongen i kokevannet.

4. **Ananassalat:** Skyll, tørk og kutt hjertesalaten i strimler. Skrell og kutt ananasen i terninger. Ha salaten og ananasen i en bolle, klem over saften fra limen, og bland inn sesamfrøene, ønsket mengde av chiliflakene og 1 ss olivenolje. Smak til med salt og pepper.

5. **Restetips:** Kutt resten av ananasen i terninger, ha den i en pose, og legg den i fryseren. Deilig å bruke til smoothie.



TIPS!

Del kyllingen i leddet for å kutte ned steketiden. La gjerne kyllingen ligge i sausen natten over, før du steker den.