



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 084_2

Massaman-marinerte kyllinglår med ris, grønnsaker, curry- og mangodressing

Marinerte kyllinglår

½–1 pakke massaman
currypaste
½ stk lime
520 g kyllinglår
1 ss soyasaus ^B
1 ss olje ^B

Stekte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
50 g spinat

Ris

135 g jasminris

Til servering

½ stk lime
½–1 pakke curry- og
mangodressing

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Marinerte kyllinglår:** Bland sammen currypasten, saften fra halve limen, 1 ss soyasaus og 1 ss olje i en stor bolle. Del kyllinglårene i to ved leddet og vend dem godt sammen med marinaden i bollen. Fordel lårene utover et stekebrett med bakepapir. Stek kyllinglårene i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte. Snu gjerne lårene en gang under steketiden.

3. **Stekte grønnsaker:** Skrell gulrøttene og løken, og skyll spinaten. Kutt gulrøttene i grove biter og løken i båter.

4. **Ris:** Kok risen som anvist på pakken.

5. **Stekte grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek gulrøttene og løken under omrøring i omtrent 3 minutter. Krydre med salt og pepper og vend inn spinaten mot slutten.

6. **Servering:** Kutt resten av limen i båter og server dem til retten sammen med dressingen.



TIPS!

Grønnsakene kan bakes i ovnen sammen med kyllingen hvis du heller ønsker det.