



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 069\_2

# Soya- og ingefærglaserte kyllinglår med mangosalat og bulgur

## Soya- og ingefærglaserte kyllinglår

520 g kyllinglår  
1 pakke soya- og ingefærsauser

## Bulgur

125 g bulgur  
1 pakke hønsebuljong

## Mangosalat

1 stk hjertesalat  
1 stk mango  
1 stk tomat  
½ stk rød chili  
1 stk lime  
1 pakke sesamfrø  
1 ss olivenolje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft.
2. **Soya- og ingefærglaserte kyllinglår:** Legg kyllingen i en ildfast form (se tips), og vend inn soya- og ingefærsauser, litt 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 buljongen i kokevannet.
4. **Mangosalat:** Skyll, tørk og kutt hjertesalaten i strimler. Kutt vekk skallet på mangoen og skyll tomaten. Skyll og finhakk ønsket mengde av chilien. Kutt mangoen og tomaten i terninger. Ha salaten, mangoen og tomaten i en bolle, og klem over ønsket mengde saft fra limen. Bland inn sesamfrøene, chilien og 2 ss olivenolje. Smak til med salt og pepper.
5. Vel bekomme!

## TIPS!

Del kyllingen i leddet for å kutte ned på steketiden. Er mangoen umoden? La den ligge en dag eller to i romtemperatur. Om du legger den i en pose sammen med et eple, vil det også fremskynde modningsprosessen.