



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekte kyllinglår med ovnsbakte grønnsaker og peppersaus

Krydderstekte kyllinglår

520 g kyllinglår
1 pakke paprikakrydder

Ovnsbakte grønnsaker

350 g poteter
1 stk knutekål
200 g sjampinjong
1 ss olje ^B

Kokt brokkoli

1 stk brokkoli

Peppersaus

½ pakke peppersaus

bakepapir (kan sløyfes) ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kyllinglår: 1 stk Potet: 150 g
Grønnsaker: 150 g Saus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 510 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. **Krydderstekte kyllinglår:** Legg kyllingen med skinnsiden opp på et stekebrett med bakepapir, og gni den inn med paprikakrydderet og litt salt. Stek kyllingen i ovnen i 30–35 minutter, til den er gjennomstekt (se tips).

3. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skyll potetene, skrell knutekålen, og rens soppen fri for jord. Kutt potetene og knutekålen i båter, og soppen i to. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i stekeovnen i 20–25 minutter, eller til de er møre.

4. **Kokt brokkoli:** Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Kok brokkolien i 3–4 minutter. Hell av vannet.

5. **Peppersaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.



TIPS!

Sett inn et steketermometer i kyllinglåret der det er på sitt tykkeste, og stek det i ovnen til kjernetemperaturen ligger på 70 grader. La kyllingen hvile i 5–10 minutter. Da vil temperaturen ligge på 70–75 grader, som er bra for kyllinglår.