



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Soya- og ingefærbakt kyllinglår med fullkornsrís, syrlig rødkålsalat og koriander

Ris

135 g fullkornsrís

Soya- og ingefærbakt kyllinglår

520 g kyllinglår
½–1 pakke soya- og ingefærsaus
2 ss vann ^B
1 ts olje ^B

Syrlig rødkålsalat

1 stk appelsin
50 g spinat
1 bunt koriander
100 g finsnittet rødkål
½–1 pakke sesamfrø
1 ts eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kyllinglår: 1 stk Ris: 100 g
Salat: 150 g Saus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 450 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).



TIPS!

Sett inn et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek den i ovnen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader. La kyllingen hvile i 5–10 minutter. Da vil temperaturen ligge på 68–72 grader, som er perfekt for kyllinglår.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.

3. **Soya- og ingefærbakt kyllinglår:** Ha kyllingen i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek kyllingen i ovnen i 20–25 minutter, til den er gjennomstekt (se tips). Hell soya- og ingefærsausen og 2 ss vann over kyllingen i formen når det gjenstår 5 minutter av kyllingens steketid.

4. **Syrlig rødkålsalat:** Skyll appelsinen, spinaten og koriander. Finriv skallet av appelsinen (kun det oransje) på et rivjern, og ha det i en bolle. Skrell og kutt appelsinen i skiver. Snitt spinaten og grovhakk koriander. Ha appelsinen, spinaten, koriander og rødkålen i bollen, og vend det hele godt sammen. Smak til med litt eddik og salt, og topp salaten med sesamfrøene rett før servering.