



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Teriyaki-kyllingelår med sesamfrø, grøntsager og nudler

Teriyaki-kyllingelår

600 g bbq kyllingekøller
1 pose teriyakisauce
½ stk lime
½ pose sesamfrø

Nudler og grønt

1 stk broccoli
125 g cherrytomater
125 g nudler

Servering

1 dl creme fraiche 18%
2 spsk sød chilisauce
½ stk lime

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
2. **Teriyaki-kyllingelår:** Tryk kyllingekøllerne forsigtigt fra hinanden i emballagen, før du åbner den. Læg dem med væden i et ovnfast fad og bland sammen med teriyakisauce og limesaft. Steg i ovnen 15–20 min. Vend kyllingen undervejs for et mere jævnt resultat. Drys sesamfrø på kyllingen, når der er 5 min. tilbage af stegetiden.
3. Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Sæt også en gryde over med vand, der lige kan dække broccoli.
4. **Grønt:** Skyl broccoli og tomater. Skær tomater i halve og broccoli i små buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien.
5. **Nudler og grønt:** Kog nudler i rigeligt vand i 4 min. Skyl kort i koldt vand. Kom broccoli i den anden gryde og kog i 3 min.
6. **Servering:** Bland creme fraiche med sød chilisauce og krydr med lidt salt og peber. Skær lime i både. Servér kyllingelår sammen med nudler og grøntsager med chilidressing og limebåde til.