



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

Rask å lage

Soya- og ingefærglaserte kyllingvinger med perlecouscoussalat og curry- mangodressing

Soya- og ingefærglaserte kyllingvinger

480 g overvinger av kylling med timian og hvitløk
½–1 pakke soya- og ingefærsaus
1 pakke sesamfrø

Perlecouscoussalat

125 g perlecouscous
½–1 stk rød paprika
100 g grønnkål
½ pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
1 pakke edamamebønner

Tilbehør

½ pakke curry- og mangodressing

salt

pepper

bakepapir (kan sløyfes)

olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Soya- og ingefærglaserte kyllingvinger:** Fordel kyllingvingene utover en ildfast form med bakepapir. Stek kyllingvingene midt i ovnen i 12–15 minutter, eller til de er gjennomvarme.
- 3 **Perlecouscoussalat:** Tilbered perlecouscousen som anvist på pakken.
- 4 **Perlecouscoussalat, fortsettelse:** Skyll og del paprikaen i små terninger. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek paprikaen og grønnkålen sammen med ingefærblandingen i 1–2 minutter. Ha i edamamebønnene og den ferdigkokte perlecouscousen, og bland sammen. Smak til med salt og pepper.
- 5 **Soya- og ingefærglaserte kyllingvinger, fortsettelse:** Vend soya- og ingefærsausen inn i kyllingvingene, og topp med sesamfrøene.
- 6 **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing til retten.



TIPS! Ha gjerne litt finhakket chili i perlecouscoussalaten hvis du liker det litt sterkt.