



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Utbenet kyllinglår i spicy rabarbraglaze med bakt squash og bulgur

## Spicy rabarbraglaze

½ stk gul løk  
 ½ bit ingefær  
 ½ stk rød chili  
 1 stk rabarbra, bit  
 ½ stk lime  
 1 pakke honning  
 🏠 ½-1 dl vann  
 🏠 ½ ss smør

## Bakt squash

1 stk gul squash  
 1 pakke persillade  
 🏠 2 ss soyasaus

## Bulgur

125 g bulgur

## Kyllinglår

350 g utbenet kyllinglår  
 u/skinn

## Serivering

½ stk rød chili  
 ½ stk lime  
 ½-1 pakke lettromme

🏠 salt  
 🏠 pepper  
 🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Spicy rabarbraglaze:** Skrell og finhakk løken og ingefæren. Skyll og finhakk halvparten av chilien. Skrell og kutt rabarbraen i terninger. Skyll og finriv skallet (kun det grønne) fra limen.
- 3 **Spicy rabarbraglaze, fortsettelse:** Ha honningen i en kjele, og varm den forsiktig opp på middels høy varme. La honningen bruse i omtrent 2 minutter, og vend inn løken, ingefæren, rabarbraen og den finhakkede chilien. Tilsett ½ ss smør og ½-1 dl vann, og la det hele få et oppkok (se tips). Skru ned varmen og la glazen småkoke på svak varme i omtrent 15 minutter, eller til rabarbraen er helt mør. Mos rabarbraen lett sammen med en gaffel, og smak til med saft fra limen, limeskallet og litt soyasaus.
- 4 **Bakt squash:** Skyll og kutt squashen i tykke skiver på langs. Lag små ruter i squashkjøttet uten å kutte helt igjennom, og legg den i en ildfast form. Ha over 2 ss soyasaus, litt olje og krydre med persilladen. Bak squashen i ovnen i 15-20 minutter, eller til den er gyllen og mør.
- 5 **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
- 6 **Kyllinglår:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 4 minutter på hver side, og krydre med litt salt og pepper. Ha kyllingen over i en ildfast form, og fordel den spicy rabarbraglazen oppå. Stek det hele i ovnen, under squashen, i omtrent 5 minutter, til kylling er gjennomstekt.
- 7 **Serivering:** Kutt resten av chilien i tynne ringer og resten av limen i båter. Server lettrommen og limebåtene til retten, og topp med chilien. Vel bekomme!

**Tips fra kokken:** Vannmengden avhenger av hvor mye væske rabarbraen slipper. Ser du at glazen blir for tørr, justerer du med litt mer vann. Ønsker du en sterkere glaze, kan hele chilien brukes i glazen.