



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soya- og ingefærglaserte kyllinglår med asiatisk coleslaw og ris

Soya- og ingefærglaserte kyllinglår

520 g kyllinglår
1 pakke soya- og ingefærsaus

Ris

135 g jasminris

Asiatisk coleslaw

2 stk gulrøtter
1 bunt koriander
1 stk rød chili
1 stk lime
100 g finsnittet rødkål
1 pakke sesamfrø
1 pose hvitvinseddik 30ml
1 ss olivenolje ^B
1 ss sukker ^B
½ ts salt ^B

pepper ^B
olje ^B
salt ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Soya- og ingefærglaserte kyllinglår:** Del kyllinglårene i to ved leddet, og legg dem i en ildfast form. Vend kyllingen i olje, og krydre med salt og pepper. Stek kyllingen i ovnen i 25–30 minutter, til den er gjennomstekt (se tips). Tilsett soya- og ingefærsausen når det gjenstår omtrent 5 minutter av steketiden.
3. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
4. **Asiatisk coleslaw:** Bland eddiken, 1 ss olivenolje, 1 ss sukker og ½ ts salt i en salatbolle. Skrell og grovrev gulrøttene på et rivjern. Skyll og grovhakk korianderen. Skyll og kutt chilen i tynne skiver. Del limen i to.
5. **Asiatisk coleslaw, fortsettelse:** Ha gulrøttene, korianderen, chilen og rødkålen over i salatbollen, og bland godt. Smak til med saften fra limen og grovkvernet pepper. Topp coleslawen med sesamfrøene.

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.