



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Soya- og ingefærglaserte kyllinglår med mangosalat og bulgur

Soya- og ingefærglaserte kyllinglår

520 g kyllinglår
1 pakke soya- og ingefærsauser

Bulgur

125 g bulgur
1 pakke hønsebuljong

Mangosalat

1 stk hjertesalat
1 stk mango
1 stk tomat
½ stk rød chili
1 stk lime
1 pakke sesamfrø
1 ss olivenolje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Soya- og ingefærglaserte kyllinglår:** Legg kyllingen i en ildfast form (se tips), og vend inn soya- og ingefærsauser, litt salt og pepper. Stek kyllingen i ovnen i 20–30 minutter, til den er gjennomstekt.

3. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men ha buljongen i kokevannet.

4. **Mangosalat:** Skyll, tørk og kutt hjertesalaten i strimler. Kutt vekk skallet på mangoen og skyll tomaten. Skyll og finhakk ønsket mengde av chilien. Kutt mangoen og tomaten i terninger. Ha salaten, mangoen og tomaten i en bolle, og klem over ønsket mengde saft fra limen. Bland inn sesamfrøene, chilien og 1 ss olivenolje. Smak til med salt og pepper.



TIPS!

Del kyllingen i leddet for å kutte ned på steketiden. Er mangoen umoden? La den ligge en dag eller to i romtemperatur. Om du legger den i en pose sammen med et eple, vil det også fremskynde modningsprosessen.