



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25-35 min 👤 2 porsjoner

GL 127_2

Kyllinglår med røkt chilimix, urtepoteter og maiskrem

Ovnsbakte kyllinglår

520 g kyllinglår
½–1 pakke røkt chilimix
1 ss olje ^B
½ ss sukker ^B

Bakte poteter og grønnsaker

350 g poteter
2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
1 pakke urtemiks
½–1 stk brokkoli

Maiskrem

1 pakke mais
1 stk hvitløksfedd
1 dl melk* ^B

olje ^B
salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte kyllinglår:** Del kyllinglårerne i to ved leddet. Ha 1 ss olje i en bolle og rør inn den røkte chilimixen, ½ ss sukker og litt salt. Vend kyllingen i oljen, og fordel den utover et stekebrett med bakepapir. Stek kyllingen i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til den er gjennomstekt.

3. **Bakte poteter og grønnsaker:** Skyll og del potetene i fire. Skrell gulrøttene og løken. Del løken i båter og gulrøttene i grove biter. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og urtemiksen. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomstekte. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Ha litt olje, salt og pepper på brokkolien, og ha den på stekebrettet med potetene når det gjenstår 15 minutter av steketiden.

4. **Maiskrem:** Hell vannet av maisen. Skrell og finhakk hvitløken. Ha maisen, hvitløken og 1 dl melk i en liten kjele. Kok opp, og la det småkoke i 2 minutter. Kjør maisen til en jevn krem med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.

5. **Servering:** Server stekesjyen fra kyllingen til retten.

TIPS!

For ekstra saftig kylling kan du bruke et steketermometer og sette i den tykkeste delen av kyllingen. Ta ut kyllingen når kjernetemperaturen er på 65 °C, og la kjøttet hvile i 5 minutter før servering.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ