



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Grillet kyllinglårfilet 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 <sup>B</sup>  
½ ss smør\* <sup>B</sup>

## Bakt squash

1 stk squash  
1 pakke persillade  
1 pose glutenfri soyasaus

## Bulgur

125 g bulgur

## Grillet kyllinglårfilet

320 g utbenet kyllinglår  
u/skinn

## Serivering

½ stk rød chili  
½ stk lime  
½–1 pakke lettrømme

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft. Varm opp grillen slik at du har en sone med direkte varme, og en sone med indirekte varme.
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 salt.
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 soyasausen, 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. **Grillet kyllinglårfilet:** Pensle kyllingen med litt olje og krydre med litt salt og pepper. Grill kyllingen over direkte varme under lokk i ca. 2 minutter på hver side. Legg kyllingen over på indirekte varme og pensle på rabarbraglaze. Grill videre under lokk i ca. 4 minutter eller til kyllingen er gjennomstekt.
7. **Serivering:** Kutt resten av chilien i tynne ringer og resten av limen i båter. Server lettrømmen og limebåtene til retten, og topp med chilien.

## TIPS!

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.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ