



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 ^B
½ ss smør* ^B

Bakt squash

1 stk squash
1 pakke persillade
1 pose glutenfri soyasaus

Bulgur

125 g bulgur

Kyllinglår

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn

Serivering

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

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

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 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. **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 rabarbraglasen 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 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