



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Massaman-marinererte kyllinglår med ris, grønnsaker, curry- og mangodressing

## Marinererte kyllinglår

½-1 pakke massaman  
currypaste  
½ stk lime  
520 g kyllinglår  
1 ss olje <sup>B</sup>

## Stekte grønnsaker

2 stk gulrøtter  
1 stk rødløk  
50 g spinat

## Ris

135 g jasminris

## Til servering

½ stk lime  
½-1 pakke curry- og  
mangodressing

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Marinererte kyllinglår:** Bland sammen currypasten, saften fra halve limen og 1 ss olje i en stor bolle. Del kyllinglårene i to ved leddet og vend dem godt sammen med marinaden i bollen. Fordel lårene utover et stekebrett med bakepapir. Stek kyllinglårene i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte. Snu gjerne lårene en gang under steketiden.
3. **Stekte grønnsaker:** Skrell gulrøttene og løken, og skyll spinaten. Kutt gulrøttene i grove biter og løken i båter.
4. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
5. **Stekte grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek gulrøttene og løken under omrøring i omtrent 3 minutter. Krydre med salt og pepper og vend inn spinaten mot slutten av steketiden.
6. **Servering:** Kutt resten av limen i båter og server dem til retten sammen med dressingen.



## TIPS!

Grønnsakene kan bakes i ovnen sammen med kyllingen hvis du heller ønsker det.