

Glaserter kyllinglår med linseragu

total tid **60 min.** 60 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
3152 kJ / 751 kcal

Fett: **31,3 g** Protein: **51,7 g**
Karbohydrater: **52,9 g**

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

Til kyllingen

4 kyllinglår
2 løk
2 dl tørr hvitvin
6 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
2 laurbærblad
2 ss rapsolje
1 ts paprikapulver
1 ss honning

Til linseraguen

200 g brune linser
3 ss rapsolje
5 dl grønnsakskraft eller
buljong
5 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
150 g poteter, skrelte
100 g bacon i terninger
200 g søtpoteter, skrelte
150 g grønne bønner, ferske
1 rosmarinkvast
1 hvitløksfedd

TILBEREDNING

Steg 1

Skyll linsene og bløtlegg dem i kaldt vann. Skyll og tørk rosmarinen.

Steg 2

Skrell poteter og søtpoteter, og del dem i hasselnøttstore biter. Skyll og tørk bønnene og skjær dem i ca. 2 cm lange biter.

Steg 3

Skrell og finhakk hvitløken. Plukk og finhakk rosmarinen.

Steg 4

Brun baconet i en panne med 3 ss rapsolje. Sil av de bløtlagte linsene og tilsett bacon. Tilsett poteter, søtpoteter, rosmarin, hvitløk og bønner. Tilsett grønnsakskraften og 5 ss Kikkoman soyasaus, og la det småkoke på svak varme i ca. 20 minutter.

Steg 5

Forvarm ovnen til 200 °C.

Steg 6

Bland sammen 2 ss rapsolje med 4 ss Kikkoman soyasaus, paprika og honning. Skrell løk og del dem i to. Mariner kyllinglår og løk med soya- og paprikamarinade og legg dem på et stekebrett i

ovnen.

Steg 7

Stek kyllinglårene i ovnen i ca. 5 minutter, hell deretter over hvitvinen og 2 ss Kikkoman soyasaus og tilsett 2 laurbærblader.

Steg 8

Dekk med stekefolie og stek på midterste rille i ca. 15 minutter. Fjern folien og la kyllinglårene få farge i ytterligere 15 minutter. Server med linsraguen.