KIKKOMAN

Kyllinglår marinert i soyahonning

total tid **140 min.** **100 min.** tilberedningstid **40 min.** marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.902 kJ / 454 kcal

Fett: **21,5 g** Protein: **32,3 g**
Karbohydrater: **31,2 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

Til marinaden:

10 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
5 ss	honning
1 ss	balsamicoeddik
2 ts	hvitløkpulver
2 ts	malt ingefær
1 ss	olivenolje
4	kyllinglår

For the side dish:

400 g	små poteter (f.eks. sortert etter størrelsen)
4	fedd hvitløk
12	cherrytomater (ca. 120 g)
100 g	grønne bønner (f.eks. keniabønner eller prinsessebønner)
1 ss	olivenolje
	Salt, nykvernet pepper

TILBEREDNING

Steg 1

Bland ingrediensene for marinaden godt i en bolle.

Steg 2

Vask kyllinglår, ha dem i en stor kasserolle med kokende vann, forvell i ca. 10 sekunder, avkjøl med kaldt vann og tørk forsiktig.

Steg 3

Stikk med en gaffel på begge sider inn på kyllinglårene, unngå å stikke inn i benet. Ha kyllinglårene i bollen med marinaden og gni marinaden godt inn i kjøttet. Dekk kjøttet med plastfolie og mariner i 40-50 minutter.

Steg 4

Forvarm stekeovnen til 200 °C over-/undervarme (180 °C varmluft). Legg kyllinglårene på en stekeplate med skinnsiden ned (sett resten av marinaden til side).

Steg 5

Fordel poteter og hvitløk rundt kyllinglårene og stek i forvarmet stekeovn i 15-20 minutter.

Steg 6

Ta stekeplaten ut av ovnen og snu kyllinglårene. Vask tomater og fordel dem mellom potetene.

Steg 7

Pensle kyllinglårene med noe av den øvrige marinaden og drypp resten av marinaden på potetene og tomatene.

Steg 8

Øk stekeovntemperaturen til 230 °C og stek videre i 12-15 minutter (tilpass steketid etter kyllinglårenes størrelse).

Steg 9

Vask bønnene, skjær av endene, brun dem lett i 2-3 minutter i oppvarmet olje i en stekepanne og krydre lett med salt og pepper.

Steg 10

Ta stekeplaten ut av ovnen og pynt med bønnene. Drypp stekesjy fra stekeplaten på kyllinglårene og server.