KIKKOMAN

Sprøstekte kyllinglår i peanøttsmør

total tid **60 min.** **15 min.** tilberedningstid **45 min.** koketid

INGREDIENSER

2 porsjoner

4	kyllinglår, med eller uten bein (500–600 g totalt)
4 ss	vegetabilsk olje
75 g	peanøttsmør med krønsj
6 ss	Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø
4 ss	Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil
2	rødløk
1	liten rød paprika
1	liten gul paprika
250 g	brokkoli delt i små buketter

TILBEREDNING

Steg 1

4 kyllinglår, med eller uten bein (500–600 g totalt) - **2 ss** vegetabilsk olje

Stek kyllinglårene med skinnsiden ned i en wokpanne med en skvett olje på middels varme i 20 minutter. Snu dem og stek i ytterligere 5 minutter.

Steg 2

75 g peanøttsmør med krønsj - **6 ss** Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø **4 ss** Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil

Forvarm stekeovnen til 220 °C (varmluftsgrill). Bland peanøttsmør og Kikkoman Teriyakisaus med Sesam. Legg kyllinglårene i en ildfast form, pensle med peanøtt-teryakiblandingen og dryss over Kikkoman Panko. Ringle fettet fra wokpannen over brødraspen.

Steg 3

2 rødløk - **1** liten rød paprika - **1** liten gul paprika

Skrell rødløken og skjær den i båter slik at rotfestet holder bitene sammen. Skjær paprikaene i 3 cm store biter.

Steg 4

2 ss vegetabilsk olje - **250 g** brokkoli delt i små buketter - **4 ss** Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø

Ha rødløken og paprikaene i wokpannen med 2 ss vegetabilsk olje, og stek på middels varme i 5 minutter. Tilsett brokkolien og stek i ytterligere 5 minutter. Glaser kort med Kikkoman Teriyakisaus med Sesam.

Steg 5

Mens grønnsakene stekes, legger du kyllinglårene på nest øverste rille i stekeovnen og steker dem til de er gyllenbrune. Dette tar 4 til 6 minutter avhengig av ovnen. Følg nøye med på dem – når brødraspet begynner å bli brunt, kan det fort bli brent! Server kyllingen med grønnsakene.