KIKKOMAN

Teriyaki-kylling i form

total tid **70 min.** **10 min.** tilberedningstid **60 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.133 kJ / 508 kcal

Fett: **23 g** Protein: **29,6 g**
Karbohydrater: **45,9 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

4	store kyllinglår med skinn
3	mellomstore søtpoteter
1 dl	Kikkoman Teriyaki Marinade
2 ss	olje
2	rødløk
1	rød paprika
1	gul paprika
200 g	brokkoli

TILBEREDNING

Steg 1

Forvarm stekeovnen til 220 °C.

Steg 2

Tørk kyllinglårene med kjøkkenpapir.

Steg 3

Del søtpotetene i biter og legg dem i en ildfast form sammen med kyllinglårene. Fordel teriyaki-marinade og olje over, og stek i 30 minutter.

Steg 4

Grovhakk rødløk, paprika og brokkoli, og tilsett i formen. Bland alt sammen inn i sausen og stek videre i 20 minutter til.

Steg 5

Del opp brokkolien og tilsett den. La det steke ferdig i 15 minutter til.