



# Ovnsbakte kyllinglår i currysaus med asiatisk wok

MENGDE: 4 PORSJONER   TID: 1 TIME   ALLERGENER: SESAMFRØ, SOYA



## Ingredienser

### Ovnsbakte kyllinglår i currysaus

1 sjalottløk  
250 g kokosmelk (ikke lett)  
200 g hermetiske hakkede tomater  
4 ss glutenfri soyasaus  
0,5 lime, saften  
1 ss Sukrin gold (valgfritt)  
2 ts red curry paste  
4 rå kyllinglår  
Tandoorikrydder eller kyllingkrydder

### Asiatisk wok

600 g rød spisskål (1 stor spisskål veier ca. 600 g)  
0,5 brokkoli  
1 ss finhakket ingefær  
2 hvitløksfedd  
2 ss olivenolje  
0,5 lime, saften  
Salt og pepper  
1 potte frisk koriander  
1 ss sesamfrø (valgfritt)

## Fremgangsmåte

### Ovnsbakte kyllinglår i currysaus

1. Sett stekeovnen på over- og undervarme på 200 grader.
2. Finhakk sjalottløk. Bland alle ingrediensene, unntatt kyllinglår og tandoorikrydder, i en ildfast form.
3. Legg over kyllinglårene og krydre med tandoorikrydder eller kyllingkrydder.
4. Stek midt i stekeovnen i ca. 50 minutter, til kyllingen er gjennomstekt. Sett gjerne et steketermometer i den tykkeste delen av låret. Temperaturen skal være 75 grader når kjøttet er gjennomstekt.
5. For å få sprøtt skinn kan du skru opp temperaturen til 220 grader de siste 5–10 minuttene.
6. La formen hvile i noen minutter før servering.

### Asiatisk wok

1. Kutt spisskål i tynne strimler. Kutt brokkoli i små buketter. Finhakk ingefær og hvitløk.
2. Varm olivenolje til medium varme i en stekepanne eller wok. Stek grønnsakene til de er mør, i rundt 5 minutter. Tilsett lime og smak til med salt og pepper.
3. Rør inn hakket koriander før servering og topp med sesamfrø.

KALORIER : 555KCAL | KARBOHYDRATER : 5,6G | PROTEIN : 36G | FETT : 42G

