

Oppskrift

Kyllinglår med asiatisk coleslaw og ingefær- og peanøttdressing



1

Kyllinglår

Bland sammen koriander, thaibasilikum, vårløk, fiskesaus, 2 ss olje, limejuice, limeskall, honning, ingefær, salt og pepper i en bolle.

2

Ha kyllinglårene i en plastpose og hell i urteblandingen. Kna godt på utsiden av posen og mariner i minst 2 timer, gjerne over natten. Klem litt innimellom på posen.

3

Forvarm ovnen til 230 °C. Ta kyllinglårene ut av marinaden, legg dem i en ildfast form og pensle dem med resten av oljen. Krydre eventuelt med litt ekstra salt og pepper og bak i ca. 25 minutter, til kjernetemperatur er 70 °C. Snu dem gjerne et par ganger underveis.

4

Coleslaw

Bland alle ingrediensene til dressingen og sett til side.

5

Kok edamamebønner i et par minutter og ha i en stor bolle. Bland inn kål, gulrot og vårløk. Hell over dressingen og bland godt.

6

Dryss over nøtter og koriander. Server coleslaw med bakte kyllinglår.

Produkter i denne oppskriften

Kyllinglår 2kg Pk



Ingredienser

Prior Kyllinglår 800 g

Flaksalt 0,25 ts

Nykvernet pepper 0,25 ts

Coleslaw

Dressing

Koriander, finhakket	5 ss
Thaibasilikum, finhakket	3 ss
Vårløk, finhakket	2 stk
Fiskesaus	3 ss
Vegetabilsk olje	3 ss
Limeskall, finrevet	1 ss
Limejuice	4 ss
Honning	1 ss
Ingefær, finrevet	2 ss

Coleslaw

Hodekål, finsnittet	0,25 stk
Rødkål, finsnittet	0,25 stk
Gulrøtter, skrelt og revet grovt	4 stk
Edamamebønner	2 dl
Vårløk, finsnittet	2 stk
Salte peanøtter, grovhakket	1 dl
Koriander, finhakket	1 dl

Dressing

Honning	0,5 dl
---------	--------

Coleslaw

Dressing

Coleslaw

Dressing

Vegetabilsk olje	0,5 dl
Riseddik	0,5 dl
Soyasaus	1 ss
Sesamolje	1 ss
Peanøttsmør	1 ss
Flaksalt	0,5 ts
Sriracha	1 ts
Ingefær, finrevet	2 ss
Hvitløksfedd	1 stk