

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 |