

Langtidsstegte kyllingelår med dildsauce

Samlet tid **220 min.** 15 min. Arbejdstid **35 min.** Tilberedningstid **170 min.** Marineringsstid

Næringsindhold:

1.465 kJ / 350 kcal

Fedt: **20 g** Protein: **30 g**

Kulhydrater: **10 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2	kyllingelår
150 ml	kærnemælk
2	fed hvidløg, hakket
1 ts.	røget paprikapulver
2 spsk.	Kikkoman Krydret Chilisauce til Kimchi
2 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 spsk.	olivenolie
120 g	græsk yoghurt
1 spsk.	hakket frisk dild
1 ts.	citronsaft
2 ts.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
10 g	frisk dild som pynt

FREM GANGSMÅDE

Step 1

2 kyllingelår - **150 ml** kærnemælk - **2** fed hvidløg, hakket - **1 ts.** røget paprikapulver - **2 spsk.** [Kikkoman Krydret Chilisauce til Kimchi](#) - **2 spsk.** [Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce](#) - **1 spsk.** olivenolie
Bland kærnemælk, hakket hvidløg, paprikapulver, Kikkoman kimchi chilisauce og Kikkoman sojasauce i en skål. Tilsæt kyllingelårene, og sørg for, at de er helt dækket af marinaden. Læg låg på, og lad dem marinere i minimum 2 timer, helst natten over, for at opnå det bedst mulige resultat. Forvarm grillen til medium varme. Fjern kyllingen fra marinaden, og lad den overskydende væde dryppe af. Pensl kyllingelårene med olivenolie. Læg kyllingelårene på grillen, og steg dem i 30-40 minutter. Sørg for at vende dem med jævne mellemrum, indtil kernetemperaturen når op på 75°C, og skindet er sprødt og har taget farve.

Step 2

120 g græsk yoghurt - **1 spsk.** hakket frisk dild - **1 ts.** citronsaft - **1 ts.** [Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce](#) - **10 g** frisk dild som pynt
Bland græsk yoghurt, hakket dild, citronsaft og Kikkoman sojasauce i en lille skål. Rør det hele godt sammen, og smag til efter smag og behag. Fjern kyllingelårene fra grillen, så snart de er gennemstegte, og lad dem derefter stå og trække et par minutter. Server de grillede kyllingelår med en smule dildsauce, og pynt retten med frisk dild.