

# Kyllingelår i krydret honning-sojasauce med babykartofler

Samlet tid **140 min.** 100 min. Arbejdstid 40 min. Marinerings tid

Næringsindhold:  
**1902 kJ / 454 kcal**

Fedt: **21,5 g** Protein: **32,3 g**  
Kulhydrater: **31,2 g**

## INGREDIENSE

### R

#### 4 Portioner

#### For the marinade:

- 10 spsk.** [Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce](#)
- 5 spsk.** honning
- 1 spsk.** balsamicoeddike
- 2 tsk.** hvidløgpulver
- 2 tsk.** stødt ingefær
- 1 spsk.** olivenolie
- 4** kyllingelår
- Tilbehør:**
- 400 g** små kartofler (babykartofler)
- 4** fed hvidløg
- 12** cherrytomater (ca. 120 g)
- 100 g** grønne bønner (fx aspargesbønner eller haricot verts)
- 1 spsk.** olivenolie
- Salt, friskkværnet peber

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Bland ingredienserne til marinaden godt sammen i en skål.

### Step 2

Skyl kyllingelårene, og blanchér dem i ca. 10 sekunder i en stor gryde med kogende vand. Brus dem over med koldt vand, og dup dem helt tørre.

### Step 3

Prik kyllingelårene flere steder på begge sider med en gaffel på de kødfyldte steder, så du ikke stikker ind i benene/knoglerne. Læg kyllingelårene i skålen med marinaden, og massér marinaden godt ind i kødet. Dæk kyllingelårene til med husholdningsfilm, og lad dem marinere i 40-50 minutter.

### Step 4

Varm ovnen op til 200°C (over-/undervarme; varmluft: 180°C). Læg kyllingelårene på en bageplade med skindet nedad (gem den resterende marinade til senere).

### Step 5

Fordel kartofler og hvidløg mellem kyllingelårene, og stil det hele i den forvarmede ovn i 15-20 minutter.

### Step 6

Tag bagepladen ud af ovnen, og vend kyllingelårene, så de ligger med skindet opad. Skyl tomaterne, og fordel dem mellem kartoflerne.

### **Step 7**

Pensl kyllingelårene med noget af den tiloversblevne marinade, og dryp kartoflerne og tomaterne med resten af marinaden.

### **Step 8**

Skru ovntemperaturen op til 230°C, og lad det hele stege videre i 12-15 minutter (stegetiden forlænges efter behov afhængigt af kyllingelårenes størrelse).

### **Step 9**

Skyl bønnerne, og skær enderne fra. Varm olie op på en pande, og svits bønnerne i 2-3 minutter. Krydr let med salt og peber.

### **Step 10**

Tag bagepladen ud af ovnen, og anret det hele sammen med bønnerne. Dryp kyllingelårene med stegeskyen fra bagepladen inden servering.