

Ovnret med sojakylling og grøntsager

Samlet tid **30 min.** 10 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.135 kJ / 510 kcal

Fedt: **18 g** Protein: **38 g**
Kulhydrater: **40 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
1 spsk.	honning
2 spsk.	planteolie
1,5 tsk.	revet ingefær
1 spsk.	citronsaft
400 g	kyllingebrystfilet
1	gulerod
0,5	broccoli
1	rød peberfrugt
1	løg

FREM GANGSMÅDE

Step 1

2 spsk. Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1**

spsk. honning - **1 spsk.** planteolie - **1,5 tsk.** revet

ingefær - **1 spsk.** citronsaft - **400 g**

kyllingebrystfilet

Bland Kikkoman sojasauce, honning, revet ingefær, planteolie og citronsaft i en lille skål. Gnid marinaden på kyllingen, og læg den i et ovnfast fad.

Step 2

1 gulerod - **0,5** broccoli - **1** rød peberfrugt - **1** løg

- **1 spsk.** planteolie

Skær guleroden og løget i skiver, del broccolien i buketter, og skær peberfrugten i 8 stykker. Vend grøntsagerne i den resterende planteolie, og bag dem i 20-30 minutter ved 180°C.