KIKKOMAN

Sprøde kyllingelår i peanutbutter

Samlet tid **60 min.** **15 min.** Arbejdstid **45 min.** Tilberedningstid

INGREDIENSER

2 Portioner

4	kyllingelår, med eller uden ben (500–600 g i alt)
4 spsk.	planteolie
75 g	crunchy peanutbutter
6 spsk.	Kikkoman teriyaki woksauce med ristede sesamfrø
4 spsk.	Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil
2	rødløg
1	lille rød peberfrugt
1	lille gul peberfrugt
250 g	broccolibuketter

FREMGANGSMÅDE

Step 1

4 kyllingelår, med eller uden ben (500–600 g i alt) - **2 spsk.** planteolie

Steg kyllingelåret med skindsiden nedad i lidt olie i en wok ved mellemhøj varme i 20 minutter. Vend kyllingen om, og steg i yderligere 5 minutter.

Step 2

75 g crunchy peanutbutter - **6 spsk.** Kikkoman teriyaki woksauce med ristede sesamfrø **4 spsk.** Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil

Forvarm ovnen til 220°C (grill med varmluft). Bland peanutbutter og Kikkoman teriyaki sauce med sesam. Læg kyllingelårene i et ovnfast fad, pensl dem med teriyaki-peanutbutter-blandingen, og drys med Kikkoman panko. Dryp fedtet fra wokken over pankoen.

Step 3

2 rødløg - **1** lille rød peberfrugt - **1** lille gul peberfrugt

Skræl løgene, og skær dem i både, så de hænger sammen ved rodenden. Skær peberfrugterne i 3 cm tykke skiver.

Step 4

2 spsk. planteolie - **250 g** broccolibuketter - **4 spsk.** Kikkoman teriyaki woksauce med ristede sesamfrø

Tilsæt løg og peberfrugt samt 2 spsk. planteolie til wokken, og steg dem ved mellemhøj varme i 5 minutter. Tilsæt broccoli, og steg i yderligere 5 minutter. Glaser kort med Kikkoman teriyaki sauce med sesam.

Step 5

Mens grøntsagerne steges, sættes kyllingelårene på næstøverste rille i ovnen, og de steges, indtil de er gyldenbrune. Dette tager 4 til 6 minutter, afhængigt af din ovn. Hold godt øje med dem – så snart panaden begynder at tage farve, kan de hurtigt brænde på. Server kyllingen sammen med grøntsagerne.