

Sticky stegt kyllingelår med linseragout

Samlet tid **60 min.** 60 min. Arbejdstid

Næringsindhold:
3152 kJ / 751 kcal

Fedt: **31,3 g** Protein: **51,7 g**
Kulhydrater: **52,9 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

Til kyllingen

4	kyllingelår
2	løg
200 ml	tør hvidvin
6 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
2	laurbærblade
2 spsk.	rapsole
1 tsb.	stødt paprika
1 spsk.	honning

Til linseragouten

200 g	brune linser
3 spsk.	rapsole
500 ml	bouillon
5 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
150 g	kartofler, skrællet
100 g	bacon i tern
200 g	søde kartofler, skrællet
150 g	grønne bønner, friske
1	rosmarinkvist
1	fed hvidløg

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Skyl linserne og læg dem i blød i koldt vand. Skyl og tør rosmarinen.

Step 2

Skræl kartoflerne og de søde kartofler, og skær dem i hasselnøddestore stykker. Skyl og tør bønnerne, og skær dem i ca. 2 cm lange stykker.

Step 3

Pil og hak hvidløget fint. Pluk rosmarinen og hak den fint.

Step 4

Steg baconen på en pande med 3 spsk. rapsole. Dræn de udblødte linser, og tilsæt dem. Tilsæt kartofler, søde kartofler, rosmarin, hvidløg og bønner. Tilsæt grøntsagsbouillon og 5 spsk. Kikkoman sojasauce og lad det hele simre ved svag varme i ca. 20 minutter. Tag derefter retten af varmen.

Step 5

Forvarm ovnen til 200 °C.

Step 6

Imens blandes 2 spsk. rapsole med 4 spsk. Kikkoman sojasauce, paprika og honning. Pil løgene og halvér dem. Marinér kyllingelårene og

løgene med soja- og paprikamarinaden, og læg dem i en bradepande i ovnen.

Step 7

Steg kyllingelårene i ovnen i ca. 5 minutter, hæld hvidvin og 2 spsk. Kikkoman sojasauce ved og tilsæt 2 laurbærblade.

Step 8

Dæk bradepanden til med stanniol og steg på midterste rille i ca. 15 minutter. Fjern stanniolen fra bradepanden, og lad kyllingelårene få farve i yderligere 15 minutter. Serveres med linsragout.