KIKKOMAN

Krispiga kycklinglår med jordnötssmör

Total tid **60 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse **45 Min.** Tillagningstid

INGREDIENSER

2 Portioner

4	kycklinglår, med eller utan ben (totalt 500–600 g)
4 msk	matolja
75 g	krispigt jordnötssmör
6 msk	Kikkoman Teriyaki woksås med rostade sesamfrön
4 msk	Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil
2	rödlökar
1	liten röd paprika
1	liten gul paprika
250 g	broccolibuketter

FÖRBEREDELSE

Steg 1

4 kycklinglår, med eller utan ben (totalt 500–600 g) - **2 msk** matolja

Stek kycklinglåren med skinnsidan nedåt i en wokpanna med en skvätt olja på medelvärme i 20 minuter. Vänd och stek i ytterligare 5 minuter.

Steg 2

75 g krispigt jordnötssmör - **6 msk** Kikkoman Teriyaki woksås med rostade sesamfrön **4 msk** Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil

Värm ugnen till 220 °C (varmluftsgrill). Blanda jordnötssmöret och Kikkoman Teriyakisås med sesam. Lägg kycklingbenen i en ugnsfast form, pensla med teriyaki-jordnötsblandningen och strö över Kikkoman Panko. Ringla fettet från woken över ströbrödet.

Steg 3

2 rödlökar - **1** liten röd paprika - **1** liten gul paprika

Skala löken och skär den i klyftor så att rotbasen håller ihop löken. Skär den röda paprikan i 3 cm stora bitar.

Steg 4

2 msk matolja - **250 g** broccolibuketter - **4 msk** Kikkoman Teriyaki woksås med rostade sesamfrön

Tillsätt lök och paprika i wokpannan med 2 msk matolja och stek på medelvärme i 5 minuter. Tillsätt broccolin och tillaga i ytterligare 5 minuter. Pensla kort med Kikkoman Teriyakisås med sesam.

Steg 5

Medan grönsakerna steks, placera kycklinglåren på det andra hyllplanet från ugnens övre del och

tillaga tills de är gyllenbruna. Detta tar 4 till 6 minuter beroende på din ugn. Håll noga koll på dem - när smulorna börjar bli bruna kan de brännas snabbt! Servera kycklingen med grönsakerna.