

Kycklingben med soja & honung

Total tid **140 Min.** 100 Min. Tid för förberedelse **40 Min.** Tid för marinerung

Näringsinnehåll (per portion):
1.902 kJ / 454 kcal

Fett: **21,5 g** Protein: **32,3 g**
Kolhydrater: **31,2 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Till marinaden:

10 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
5 msk honung
1 msk balsamvinäger
2 tsk vitlökspulver
2 tsk ingefära, malen
1 msk olivolja
4 kycklinglår

Till tillbehöret:

400 g småpotatis (t.ex.
kulpotatis)
4 vitlöksklyftor
12 körsbärstomater (ca 120
g)
100 g gröna bönor (t.ex.
haricots verts eller små
brytbönor)
1 msk olivolja
salt, nymalen peppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Blanda ingredienserna till marinaden väl i en skål.

Steg 2

Skölj kycklinglåren, lägg dem i en stor kastrull med kokande vatten, förväll i ca 10 sekunder, spola hastigt av dem i kallt vatten och klappa dem ordentligt torra.

Steg 3

Stick med en gaffel i kycklinglåren överallt runtom, men stick inte så djupt som till benen. Lägg kycklinglåren i skålen med marinaden och massera in marinaden väl i köttet. Täck över köttet med plastfolie och marinera i 40–50 minuter.

Steg 4

Sätt ugnen på 200 °C över- och undervärme (180 °C varmluft). Lägg kycklinglåren med skinnsidan nedåt på en ugnsplåt (ställ undan resten av marinaden).

Steg 5

Fördela potatisen och vitlöken runt om kycklinglåren och stek i den förvärmade ugnen i ca 15–20 minuter.

Steg 6

Ta ut plåten ur ugnen och vänd på kycklinglåren.

Skölj tomaterna och fördela mellan potatisarna.

Steg 7

Pensla kycklinglåren med lite av marinaden som är kvar och droppa resten av marinaden över potatisen och tomaterna.

Steg 8

Sätt upp ugnen till 230 °C och fortsätt steka i 12–15 minuter (om kycklinglåren är lite större, stek lite längre).

Steg 9

Skölj bönorna och skär av ändarna. Hetta upp olja i en panna, fräs upp bönorna i 2–3 minuter, salta försiktigt och peppra.

Steg 10

Ta ut plåten ur ugnen och garnera med bönorna. Droppa stekskyn från ugnsplåten över kycklinglåren och servera allt.