

# Sticky stekt kycklinglår med linsragu

Total tid **60 Min.** **60 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):  
**3152 kJ / 751 kcal**

Fett: **31,3 g** Protein: **51,7 g**  
Kolhydrater: **52,9 g**

## INGREDIENSE

### R

#### 4 Portioner

#### För kycklingen

<b>4</b>	kycklinglår
<b>2</b>	lökar
<b>200 ml</b>	torrt rödvin
<b>6 msk</b>	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
<b>2</b>	lagerblad
<b>2 msk</b>	rapsolja
<b>1 ts</b>	malen paprika
<b>1 msk</b>	honung

#### För linsragun

<b>200 g</b>	bruna linser
<b>3 msk</b>	rapsolja
<b>500 ml</b>	buljong
<b>5 msk</b>	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
<b>150 g</b>	potatis, skalad
<b>100 g</b>	tärnat bacon
<b>200 g</b>	sötpotatis, skalad
<b>150 g</b>	gröna bönor, färska
<b>1</b>	timjankvist
<b>1</b>	vitlösklyfta

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Skölj linserna och blötlägg i kallt vatten. Skölj och torkar rosmarin.

### Steg 2

Skala potatis och sötpotatis och skär dem i hasselnötsstora bitar. Skölj och torka bönorna och skär dem i bitar ca. 2 cm långa.

### Steg 3

Skala och hacka vitlöken. Plocka rosmarin och hacka fint.

### Steg 4

Fräs bacon i en panna med 3 msk vegetabilisk. Låt de blötlagda linserna rinna av och lägg i baconet. Tillsätt potatisen, sötpotatisen, rosmarin, vitlök och bönorna. Tillsätt grönsaksbuljongen och 5 msk Kikkoman-soja och låt sjuda på svag värme i ca. 20 minuter. Ta av från värmen.

### Steg 5

Värm ugnen till 200 °C.

### Steg 6

Blanda under tiden 2 msk rapsolja med 4 msk Kikkoman sojasås, paprika och honung. Skala löken och skär i halvor. Marinera kycklinglåren och löken med soja- och paprikamarinad och lägg dem i en

stekpanna i ugnen.

### **Steg 7**

Stek kycklinglåren i ugnen i ca. 5 minuter, häll sedan i det vita vinet och 2 msk Kikkoman sojasås och tillsätt 2 lagerblad.

### **Steg 8**

Täck ugnnsformen och stek i mitten av ugnen i ca. 15 minuter. Avtäck stekformen och låt kycklinglåren få färg i ytterligare 15 minuter. Servera med linsragun.