

Sticky stekt kycklinglår med linsragu

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

Näringsinnehåll (per portion):
3.152 kJ / 751 kcal

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

INGREDIENSER

4 Portioner

För kycklingen

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

För linsragun

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

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