

Teriyaki-chicken-traybake

Total tid **70 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **60 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.133 kJ / 508 kcal

Fett: **23 g** Protein: **29,6 g**
Kolhydrater: **45,9 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

- 4** stora kycklingklubbor med skinn
- 3** mellanstora sötpotatisar, skalade och tärnade i 3 cm tjocka bitar
- 100 ml** Kikkoman Teriyaki marinad
- 2 msk** rapsolja
- 2** rödlökar, skurna i klyftor
- 1** röd paprika, urkärnad och skivad
- 1** gul paprika, urkärnad och skivad
- 200 g** späda broccolibuketter

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Sätt ugnen på 220 °C /varmluft: 200 °C /gasugn: steg 7. Lägg kycklingklubbarna och sötpotatisen i en stor ugnsgryta och droppa över Teriyakimarinad och olja och grädda i ugnen i 30 minuter.

Steg 2

Efter 30 minuter: Tillsätt rödlösklyftorna och paprikaskivorna och blanda så att såsen täcker allt. Ställ tillbaka in i ugnen i 15–20 minuter, tillsätt sedan de späda broccolibuketterna och grädda färdigt i 10–12 minuter till. Servera.