

inköpslistan.se

Av: Iréne

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt

KYCKLINGLÅR MED YOUGERTSÅS*

Ingredienser

8 st kycklinglår *(gärna majskyckling)*

Marinad

2 msk tomatpuré
2 msk vatten
1 dl rapsolja
2 tsk honung, flytande
1 msk rosmarin *(färsk, hackad)*
salt
svartpeppar

Yougertsås med chili

5 dl matyoghurt
1/2 dl honung, flytande
2,5 dl chilisås
salt
svartpeppar

Till servering

quinoa
sallad, blandad
(med bl.a.tomat och oliver)

Gör så här

Sätt ugnen på 225 grader.
Lägg kycklingdelarna på en folieklädd plåt eller i en liten långpanna.

Rör ut tomatpurén med vattnet.
Vispa ihop oljan med tomatpuré, honung och kryddorna.
Pensla kycklingdelarna med marinaden och stek dem mitt i ugnen 30-40 minuter, tills de är genomstekta. Pensla över mer marinad ett par gånger under tiden.

Såsen:
Vispa ihop ingredienserna, smaka av.