



bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Kyckling, Huvudrätt

KYCKLINGLÅR MED YOGURTSÅS*

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

▮ Yougurtsås med chili

5 dl matyoghurt

$\frac{1}{2}$ 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.