

Soyaglazerad kyckling med rotfrukter & majssmör

4
port

30
min



Ingredienser:

600 g kycklinglårfile

4 msk soya

2 msk olivolja

2 vitlöksklyftor

4 morötter

1 palsternacka

2 bakpotatisar

2 msk olivolja

2 kvistar koriander

1 dl Green Giant majs

1 dl rumsvarmt smör

½ krm curry



Gör så här:

Soyaglazerad kyckling:

Dela kycklinglåren i mindre bitar.

Blanda olja, soya och pressad vitlök.

Marinera kycklingen i 15 minuter och baka av i 175 grader i ca. 15 minuter.

Ös kycklingen under tiden med marinaden.

Rotfrukter:

Skär grönsakerna i stavar och blanda med olivolja, salt och peppar.

Rosta i ugn på 200 grader till gyllenbrun färg.

Grovhacka koriander över.

Majssmör:

Finhacka majsen och blanda med smör och curry.

Smaksätt med salt och peppar.

Vispa upp smöret till fast konsistens och forma till ägg med en sked.