

Kycklinglår med jordnötssås och stekta grönsaker

4 portioner

Kyckling

- 2-3 kycklinglår/portion
- Soja
- Ingefära
- Vitlök
- 0,5 dl olja som tål värme (t.ex. jordnöts-, majs- eller sojaolja; helst inte oliv- eller rapsolja)
- Ev. sesamfrön

Skala och hacka vitlöken jättestor

Skala och hacka ingefäran jättestor

Blanda vitlök, ingefära, soja och olja och pensla på kycklinglårerna. Strö eventuellt på sesamfrön.

Stek i ugnen på 200 grader i 25-30 minuter.

Jordnötssås

- 1 gul lök
- 2-3 vitlöksklyftor
- 0,5 dl jordnötssmör (gärna "crunchy")
- 2,5 dl kokosmjölk
- Röd chili (helst färsk)
- Soja

Skala och hacka löken fint.

Skala och hacka vitlöken fint.

Kärna ur och hacka chilin fint.

Stek lök, vitlök och chili i olja i en kastrull, på ganska låg värme tills den blir genomsiktig och luktar gott.

Blanda i jordnötssmör och kokosmjölk och låt såsen sjuda några minuter.

Krydda med soja tills det smakar bra.

Stekta grönsaker

- 1 broccoli
- 1 purjolök
- 2 morötter
- ev. jordnötter
- ev. sesamolja

Dela broccolin i små buketter.

Skiva purjolöken

Skala och strimla morötterna

Hetta upp olja i en stekpanna och stek grönsakerna (eventuellt tillsammans med en näve jordnötter) i 3-5 minuter. De ska fortfarande vara lite knapriga. Krydda ev. med sesamolja.