



# Yoghurtmarineret kylling med stikkelsbær



1 TIMER

4 PERSONER

Dejlig saftig kylling fra ovnen. En ret som stort set passer sig selv. Hvor du får brugt de skønne syrligt, søde stikkelsbær, men også kan bruge vindruer uden for sæsonen.



6 rensede kyllingeoverlår (ca. 1 kg)

1 dl Karolines Køkken® Græsk inspireret yoghurt 10%

400 g rensede stikkelsbær

3 spsk flydende honning

200 g pillede skalotteløg i hele og halve

1 tsk groft salt

friskkværnet peber

## Yoghurtdressing

3 dl Karolines Køkken® Græsk inspireret yoghurt 10%

1 spsk flydende honning

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

200 g grøn salat, fx hjertesalat og blandede babysalatblade

Fjern skindene fra kyllingelårene og vend kødet med yoghurt. Læg lårene i et ovnfast fad og drys stikkelsbær og løg rundt om. Dryp med honning og drys med salt og peber. Steg kylling, stikkelsbær og løg midt i ovnen.

## Yoghurtdressing

Vend yoghurt, honning, salt og peber sammen og smag til.

Kom salatbladene i en skål og drys med peanuts og purløg. Server salaten sammen med grovbrød, yoghurtdressing og de stegte kyllingelår med stikkelsbær og løg.

## Stegetid

Ca. 45 min. ved 225° - traditionel ovn.

## Næringsindhold

Energiindhold for hele retten: 11540 kJ / 2758 kcal

Energifordeling:

Fiber: 37,2 g

Protein: 25 %

Kulhydrat: 40 %

Fedt: 35 %

50 g grofthakkede peanuts

---

1 dl fintklippet purløg

---

### Tilbehør

---

240 g grovbrød - evt. ristet

---

### Tip

Når der ikke er sæson for stikkelsbær kan du bruge grønne, stenfri vindruer. Dryp et par spsk friskpresset citronsaft på vindruerne.