

Oppskrift

Ovnsstekte kalkunvinger med black bean-saus og tropisk rå kost



Sett ovnen på 175 °C. Lag black bean-saus til marinade. Skyll bønnene godt, finhakk hvitløk og fres alt i olje i noen minutter.

2

Bland sammen kyllingkraft, soyasaus, riseddik, sukker og Maizena og rør inn i sausen. La små koke til sausen til tykner litt. Kjør ev. sausen litt glattere med en stavmikser, men la det være noen klumper igjen. Ha kalkunvingene i en ildfast form, pensle med sausen og stek i ovnen i ca. 15 minutter.

3

Finstrimle hodeka l, gulrøtter og mango. Skjær reddikene i tynne skiver på en mandolin og vend alt sammen. La dressing ved å klemme ut saften av lime og røre sammen med sukker, fiskesaus, finrevet ingefær og salt til sukkeret er oppløst.

4

Hell over grønnsakene og server til kyllingvingene, gjerne med litt ekstra lime og frisk koriander.

Ingredienser

Prior Kalkunvinger Sousvidekokt	8 stk
Hermetiske sorte bønner (black beans)	2 dl
Hvitløksfedd	4 stk
Solsikkeolje	2 ss
Kyllingkraft	2 dl
Mørk soyasaus	2 ss
Søt riseddik	4 ss
Sukker	2 ss
Maizena	2 ss
Tropisk rå kost	
Hodekål	0,25 stk
Gulrøtter	4 stk
Mango	1 stk
Vårløk	5 stk
Reddiker	1 bunt
Dressing	
Lime	2 stk
Sukker	1 ss

Tropisk rå kost

Dressing

Fiskesaus	2 ss
-----------	------

Ingefær, finrevet	1 ts
-------------------	------

Salt	1 ts
------	------