

Kylling i ketchup-appelsin marinade

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

650 g kyllinginderfileter

2 forårsløg

Marinade:

3 spsk. ketchup med top

2 cm frisk chili

1 spsk. soya

1 spsk. akaciehonning

saften af 1 appelsin

1/3 dl olie

2 fed hvidløg

Pynt: Friske krydderurter

Beskrivelse

Skær chili i små tern. Kom ketchup, chiliteren, soya, honning, appelsinsaft og olie i en skål.

Pres hvidløg heri og rør marinaden sammen.

Kom kyllingen i marinaden og vend rundt så marinaden bliver fordelt. Lad evt. kyllingen trække i marinaden i køleskabet en times tid eller mere.

Kom kylling og marinade i et ovnfast fad. Hak forårsløg og drys det over kyllingen. Steges i ovnen ved 200 grader i ca. 20-25 minutter, til det er bagt igennem. Pynt med lidt friske krydderurter ved servering.