



Sticky orange chicken med brysselkål

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **30 min** Portioner: **4**



Philips Airfryer har tillsammans med bl a Sofia Henriksson tagit fram goda recept till jul & tillagade billigare och snabbare i Philips Airfryer.

Spara tid, pengar och energi genom att laga julmaten i Philips Airfryer, utan att tumma på vare sig smak eller kvalitet. Enligt Philips fakta tillagas maten 40 % snabbare och du sparar 60 % energi när du använder Philips Airfryer i stället för ugnen. Laga mat i Philips Airfryer är 60 % billigare än att använda ugnen.



INGREDIENSER

700 g kycklinglårfile
2 dl majsstärkelse
500 g brysselkål
300 g delikatesspotatis
3 dl lingon, frysta eller färska
1 dl strösocker

Marinad

- 2 vitlöksklyftor, riven
- 2 dl japansk soja
- 1 apelsin, saften
- 1,5 dl honung, flytande
- 1 dl hoisinsås
- 3 msk riven ingefära
- 1 tsk sambal oelek
- 1 tsk fisksås
- 1 dl sweet chili
- 1 tsk färsk mortlad kardemumma
- 1 tsk kanel
- 1 msk rostade sesamfrön

GÖR SÅ HÄR

- 1** Blanda lingon och socker i en skål. Rör om då och då tills allt socker löst upp sig.
- 2** Börja sedan med att blanda ingredienserna till marinaden. Koka upp på spisen tills den börjat tjockna något.
- 3** Vänd kycklingfiléerna i majsstärkelse och rensa brysselkålen, dela potatisen på mitten.
- 4** Lägg sedan brysselkål i botten av airfryern tillsammans med potatisen. Ringla över 1 msk olja, salt och svartpeppar. Lägg över ett grillgaller och lägg kycklingen över.
- 5** Tillaga i airfryern på 200° C i 13 minuter.
- 6** Öppna airfryern, ta alla kycklingfiléer och vänd i marinaden.
- 7** Tillaga ytterligare 3-5 minuter på 200° C i airfryern tills de fått fin färg.
- 8** Servera kycklingen med brysselkål, potatis och lingon.