



## TABBOULEH QUINOA MED KYLLINGELÅR

4 PERSONER

Jo flere urter, jo bedre! Den friske saftige smag af urterne er det bedste selskab til de stegte kyllingelår. Har du lyst til at eksperimentere lidt, kan du også drysse kyllingelårene med sumac, inden du kommer dem i ovnen

### INGREDIENSER

- 8 kyllingelår
- 1 økologisk appelsin
- 1 spsk. sumac (kan udelades)
- 3 dl lys quinoa
- 100 g blandede urter, for eksempel mynte, koriander og persille
- 1 økologisk citron
- 2 forårsløg
- 8 tørrede abrikoser
- 4 spsk. olivenolie

### TILBEREDNING

Tænd ovnen på 220°C.

Gnid kyllingelårene med salt, peber og sumac og kom dem op i et fad.

Skær appelsinen i skiver og fordel i fadet sammen med kyllingelårene.

Steg i ovnen i 25 minutter, eller til de er færdige, og kog imens quinoaen efter anvisning på pakken.

Rens urterne og hak dem fint, riv skallen af citronen, bland med urterne og stil til side.

Klip abrikoserne i mindre bidder og hak forårsløget fint.

Bland quinoaen med urteblandingen, forårsløg og abrikoser og server med de stegte kyllingelår.

**TIP:** Quinoa fås i hvid, rød og sort, og der er ikke den store forskel på smagen. Vi har brugt lys quinoa her, fordi det ser flottest ud sammen med urterne.

