

# Ovnsstekte kyllinglår med søtpotetmos – Stange style

Her kommer ukens andre kyllingoppskrift. Eller den toende som elevene mine pleier å si. I min [goodiebag](#) fra Stangeriet lå det nemlig to utbenede kyllinglår som ventet på å få realisert seg her i livet. Og at det er viktig å vite hvor man kommer fra er det ingen tvil om (særlig hvis man er en kylling). Men vi trenger også å vite hvor vi skal. Og hvordan vi skal komme oss dit. Og kyllinglårene skulle i stekeovnen i 30 minutter på 180 gader. Kun med en rask mellomlanding først, i en varm stekepanne med litt smør (brunet på alle sider). For å gi den litt struktur på veien bandt jeg den opp med litt hyssing. Litt tough love har ingen vondt av.



**For å life coache 2 kyllinglår trenger du i tillegg:**

*1 kålrot, skrelt og i terninger  
2 store søtpoteter, skrelt og i terninger  
2 fedd hvitløk, skrelt og så vidt knust  
ca 2-3 ss fløte*

2 ss smør  
salt og pepper

små champignon

1 squash, i terninger

smør eller olje til steking

Ferdig rødvinssaus fra feks Stange, evt lag fra bunn om du vil det

Kok kålrot, søtpotet og hvitløk mørt. Mos med en sånn potetmoser, du vet. Eller stavmikser om du vil ha den helt jevn. Ha i smør og fløte og smak deg frem med salt og pepper. Hold varm. Stek sopp hele i smør, ha over salt og pepper. Stek squash i en annen panne, til de begynner å bli litt myke, men fortsatt har litt futt i seg. Dander på to tallerkener. SPIS. ELSK. LEV. ☐



Oppskriften fant jeg hos [Heia mat](#).