
Andelår i dadler og appelsin

Det skal du bruge

- 2 stk. andelår
- 10 stk. dadler uden sten
- 10 stk. rosenkål
- Salt og peber
- 1 tsk. kardemomme
- 1 tsk. kanel
- 1 tsk. Chili
- Soya
- Saft af 1 stk. appelsin
- Saft af 1 stk. lime

Sådan gør du

- Bland alle krydderi – gnides ind i andelår som lægges i airfryer i 22 min. ved 200 grader.
- Efter 10 min tilsættes dadler og rosenkål
- Lav en dressing af soya, appelsin og lime, som kommes over andelår.

Velbekomme



Vi mødes i Brugsen