



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Kyllingpita med barbecuesaus, ovnsbakte rotgrønnsaker, salat og rømme

Ovnsbakte rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk pastinakk

Ovnsbakt kylling

350 g utbenet kyllinglår u/skinn
75 g barbecuesaus

Syltet rødløk

1 stk rødløk
½ dl eddik 7 % ^B
1 dl sukker ^B
1½ dl vann ^B

Pitabrød

4 stk pitabrød

Topping

1 stk hjertesalat
1 stk norsk eple
150 g lettømme

olje ^B
salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte rotgrønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og pastinakken i staver. Fordel rotgrønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–20 minutter, eller til de er gylne og møre.
- 3 **Ovnsbakt kylling:** Skjær kyllingen i mindre biter, og ha den i en ildfast form. Hell over barbecuesausen, og bland godt. Stek kyllingen i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til den er gjennomstekt.
- 4 **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp ½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering.
- 5 **Pitabrød:** Fukt pitabrødene, og stek dem i ovnen i 4–6 minutter før servering.
- 6 **Topping:** Skyll hjertesalaten og eplet. Kutt hjertesalaten i strimler og eplet i små terninger. Topp pitabrødene med kyllingen, rotgrønnsakene, hjertesalaten, eplet, den syltede rødløken og rømmen.



Tips!

Du kan også steke kyllingen i en stekepanne i 4–5 minutter, eller til den er gjennomstekt, og vende inn barbecuesausen når det gjenstår 1 minutt av steketiden.