



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllingsalat med bakt søtpotet, bacon, egg og avokado

## Bakte søtpotetstaver og kylling

1 stk søtpotet  
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

## Bacon og egg

150 g baconterninger  
2 stk egg

## Grønnsaker

1 stk hjertesalat  
1 stk rødløk  
1 stk avokado  
1 stk lime

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olivenolje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Bakte søtpotetstaver og kylling:** Skrell og kutt søtpoteten i staver. Fordel søtpoteten utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. La det være litt plass til overs på stekebrettet. Stek søtpoteten i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til den er gjennomstekt.
3. **Bacon og egg:** Varm opp en tørr stekepanne til høy varme, og stek baconet i omtrent 3 minutter, til det er gyllent. Kok eggene i 7–9 minutter.
4. **Bakte søtpotetstaver og kylling, fortsettelse:** Ta stekebrettet ut av ovnen når det gjenstår 10–15 minutter av søtpotetens steketid, og legg kyllingen på stekebrettet. Stek kyllingen i ovnen med søtpoteten i 10–15 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm.
5. **Grønnsaker:** Kutt enden av hjertesalaten. Skyll salatbladene i kaldt vann, og kutt dem i grove biter. Skrell og finhakk rødløken. Del avokadoen i to, ta ut steinen, og kutt avokadokjøttet i terninger. Løft avokadoterningene ut av skallet med en spiseskje. Kutt limen i båter.
6. **Serverting:** Skyll eggene i kaldt vann, og skrell og kutt dem i båter. Skjær kyllingen i skiver. Bland kyllingen, grønnsakene, baconet og eggene i en salatbolle. Drypp litt olivenolje og saften fra limebåtene over det hele. Dersom barna er skeptiske til noen av ingrediensene, kan du også servere ingrediensene i skåler hver for seg, og la barna få lage sin egen salat.

## TIPS!

Hell kraften fra kyllingen i en beholder, og frys den ned. Kraften er super å bruke som smakstilsetning i sauser og supper.