



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingfilet med tagliatelle, ovnsbakt rødbete, fetaost, dill og sprø kjerner

Ovnsbakt rødbete og kjerneblanding
2 stk rødbeter
1 pakke kjerneblanding

Kyllingfilet
300 g Cajun sous vide-kyllingfilet

Tagliatelle
190 g tagliatelle
50 g spinat
½ ss smør ^B

Dill- og rødløksalat
½ stk rødløk
1 bunt dill

Til servering
100 g fetaost

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

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft. Kok opp en stor kjele med lettsaltet vann til koking av pastaen.
2. **Ovnsbakt rødbete og kjerneblanding:** Skrell og kutt rødbetene i terninger. Fordel rødbetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rødbetene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre. Legg kjerneblandingen på brettet med rødbetene når det gjenstår 5 minutter av rødbetenes steketid.
3. **Kyllingfilet:** Ha kyllingen og sjyen fra pakken over i en ildfast form (se tips). Stek kyllingen under rødbetene i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomvarm. Skjær kyllingen i skiver før servering, og server sjyen som er igjen i formen til retten.
4. **Tagliatelle:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Sil av vannet, og ha pastaen tilbake i kjelen. Vend inn ½ ss smør og spinaten, og bland det hele til spinaten så vidt faller sammen.
5. **Dill- og rødløksalat:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Bruk gjerne en mandolin om du har det. Skyll løken i kaldt vann, og tørk den lett. Skyll, rist og grovhakk dillen. Bland løken og dillen i en serveringsskål.
6. **Servering:** Topp retten med dill- og rødløksalaten. Smuldre fetaosten over retten, og strø de sprø kjernene over.



TIPS!

Du kan også skjære kyllingen i terninger, og steke den i en stekepanne med litt smør på høy varme i 2 minutter.