



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakte provencekrydrete kyllinglår i spinat- og soppsaus med couscous

Ovnsbakte kyllinglår i spinat- og soppsaus

50 g spinat
1 stk tomat
1 pakke soppsaus
430 g grillede kyllinglår med
Provencekrydder
½ pakke
balsamicovinaigrette

Couscous

125 g fullkornscouscous
½ pakke kryddermiks med
hvitløk og persille

Kokt brokkoli

½ stk brokkoli

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte kyllinglår i spinat- og soppsaus:** Skyll og tørk spinaten. Skyll og kutt tomaten i båter.
3. **Ovnsbakte kyllinglår i spinat- og soppsaus, fortsettelse:** Fordel soppsausen i en stor ildfast form, og bland inn spinaten og tomaten. Legg kyllinglårene på toppen, og hell over balsamicovinaigretten. Krydre med litt salt og pepper. Stek det hele i ovnen i 20 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm.
4. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken, men tilsett kryddermiksen i kokevannet.
5. **Kokt brokkoli:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt brokkolistilken i biter. Kok brokkolien i 4–5 minutter, eller til den er mør. Hell av vannet.
6. God middag!



TIPS!

Du kan også ovnsbake brokkolien i stekeovnen.