



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med couscoussalat, granateple, rucola og urtedressing

Ovnsbakt kyllingbryst

300 g kyllingbryst
1 ss olje ^B

Couscoussalat

125 g fullkornscouscous
1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille
1 stk rødløk
1 stk rød paprika
50 g rucola
1 stk granateple
1 ss olivenolje ^B

Tilbehør

75 g lett urtedressing

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Couscoussalat: 250 g Kylling: 125 g Dressing: 2 ss
Energiinnhold: ca. 430 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gylden. Legg kyllingen over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet (se tips). Del kyllingbrystene i skiver før servering.
3. **Couscoussalat:** Tilbered couscousen som anvist på pakken, men ha kryddermiksen i kokevannet. Skrell rødløken, og rens paprikaen. Kutt paprikaen i grove terninger og rødløken i båter. Stek grønnsakene i ovnen med kyllingen når det gjenstår omtrent 10 minutter av kyllingens steketid.
4. **Couscoussalat, fortsettelse:** Skyll og tørk rucolaen. Kutt toppen av granateplet. Kutt det deretter forsiktig på langs, før du åpner det opp. Hold granateplet over en serveringsskål, og bank og plukk ut granateplefrøene. Bland sammen de ovnsbakte grønnsakene, rucolaen og granateplenkjernene, couscousen og 1 ss olivenolje. Smak til med salt og pepper.
5. **Tilbehør:** Server urtedressing til retten.

TIPS!

Sett inn et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek den videre i ovnen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader. La kyllingen hvile i 5 minutter, da vil temperaturen ligge på 68–70 grader.