



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Chipotle rubbed kyllingbryst med mac and cheese og grønn bønnesalat

Mac and cheese

200 g casarecce
2½ dl lettmeik
½ pakke kryddermiks med hvitløk og persille
1 pakke revet Grande Premium
1 ss smør ^B
1 ss hvetemel ^B

Kyllingbryst med rub

1 pakke chipotlemiks
½ pakke kryddermiks med hvitløk og persille
1 pakke urtemiks
300 g kyllingbryst

Grønn bønnesalat

1 pakke grønne bønner
1 stk tomat
½ stk rødløk
1 pakke svarte bønner
1 bunt bladpersille
½ stk rød chili
1 ss eple cider-, rødvin- eller hvitvinseddik ^B
1 ss olivenolje ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Fyr opp grillen. Se punkt 6 hvis du ikke ønsker å grille. Kok opp en kjele med lettsaltet vann til koking av pastaen.
2. **Mac and cheese:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Smelt 1 ss smør i en liten kjele, og visp inn 1 ss hvetemel og kryddermiksen. Visp inn melken, litt etter litt, under omrøring. Gi sausen et oppkok, og la den småkoke i omtrent 5 minutter. Smak til med salt og pepper.
3. **Mac and cheese, fortsettelse:** Vend den hvite sausen inn i den kokte pastaen. Fordel blandingen over i en smurt ildfast form, og topp med den revne osten. Sett formen inn på den indirekte delen av grillen og lukk igjen lokket. Stek den i omtrent 10 minutter eller til osten er gyllen.
4. **Kyllingbryst med rub:** Bland sammen krydderne til en "rub" i en skål. Krydre kyllingbrystene med litt salt og "rubben". Grill kyllingen i 3 minutter på hver side, til den er gyllen. La kyllingbrystene ettersteke på indirekte varme i omtrent 10–12 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet (se tips). Kutt kyllingen i skiver før servering.
5. **Grønn bønnesalat:** Skyll og kutt bønnene i to. Kok dem i 1 minutt, og skyll dem raskt i kaldt vann. Skyll og kutt tomaten i terninger. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Skyll persillen, rist av vannet og grovhakk den. Skyll de svarte bønnene. Kutt chilien i tynne skiver. Bland sammen grønnsakene og bønnene. Smak til med 1 ss eddik, 1 ss olivenolje, salt og pepper.
6. **Alternativ til grillen:** Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Stek mac and cheese i omtrent 10 minutter. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gyllen. Legg kyllingen over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10–15 minutter.



TIPS!

Sett inn et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek den videre i ovnen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader.