



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Maispanert kylling med brokkolisalat og paprikastekte poteter

Paprikastekte poteter

350 g poteter
½ pakke paprikakrydder

Maispanert kylling

1 stk egg
1 pakke panering
350 g kyllinglårfilet
2 ss hvetemel ^B

Brokkolisalat

1 stk brokkoli
½ stk rødløk
150 g letrømme
1 pakke sweet chili-saus

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

smør ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Paprikastekte poteter:** Skyll og kutt potetene i fire. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, paprikakrydderet, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Maispanert kylling:** Visp sammen egget med en gaffel i en bolle. Ha 2 ss hvetemel på en tallerken, og paneringen på en annen. Kutt kyllingen i skiver og krydre den med salt og pepper. Vend den først i melet, deretter i egget, og til slutt i paneringen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt smør og olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter på hver side, til den er gyllen, sprø og gjennomstekt.
4. **Brokkolisalat:** Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i små terninger (se tips). Skrell og finhakk rødløken. Bland sammen brokkolien, rødløken, rømmen og chilisausen i en skål. Smak til med salt og pepper.
5. God middag!



TIPS!

Hvis du ikke er så glad i rå brokkoli, kan du koke den i 2–3 minutter i lettsaltet vann. Hell av vannet, og la den dampe godt av seg før du blander inn resten av ingrediensene. Tørket aprikos i små biter passer fint i denne salaten.