



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

California kyllingsalat med sprø kikerter, søtpotetbåter og hjemmelaget ranchdressing

Søtpotetbåter og kylling

1 stk søtpotet
½ bunt gressløk
300 g Cajun sous vide-
kyllingfilet

Sprø kikerter

1 pakke kikerter
1 pakke chipotlemiks

California kyllingsalat

½ stk rødløk
1 stk avokado
1 stk tomat
1 stk hjertesalat

Ranchdressing

75–150 g yoghurt naturell
½–1 pakke aioli
½ bunt gressløk
½ stk sitron

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

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Søtpotetbåter og kylling:** Skyll og kutt søtpoteten i tynne båter. Fordel søtpoteten utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek søtpoteten i ovnen i 15–20 minutter, eller til den er gyllen og gjennomstekt. Skyll og finhakk all gressløken. Strø halvparten av gressløken over den ferdigstekte søtpoteten før servering.

3. **Sprø kikerter:** Ha kikertene i en sil, og skyll dem i kaldt vann. Fordel kikertene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og chipotlemiksen. Stek kikertene i ovnen i omtrent 15 minutter.

4. **Søtpotetbåter og kylling, fortsettelse:** Legg kyllingen på brettet med søtpoteten (se tips). Stek kyllingen i ovnen i 12–15 minutter, til den er gjennomvarm. Del den ferdigstekte kyllingen i skiver.

5. **California kyllingsalat:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Del avokadoen i to, ta ut steinen, og løft avokadokjøttet ut av skallet med en spiseskje. Kutt avokadokjøttet i skiver. Skyll og kutt tomaten i grove terninger. Skyll og riv salaten i strimler. Ha salaten, grønnsakene og kikertene på et serveringsfat, og fordel kyllingen oppå.

6. **Ranchdressing:** Bland yoghurten, aiolien og resten av gressløken i en serveringsskål. Smak til med salt, pepper og saften fra sitronen. Server dressingen til retten.

7. God middag!



TIPS!

Du kan også skjære kyllingen i skiver, og steke den i en stekepanne på middels høy varme i omtrent 5 minutter.