



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst og kikerter med bakte grønnsaker, aprikoscouscous og paprikasaus

Bakte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
1 stk squash
1 ts olje

Kyllingbryst og kikerter

½–1 pakke kikerter
250 g kyllingbryst med skinn
1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille
1 ts olje

Couscous

125 g fullkornscouscous
½–1 pakke tørkede aprikoser

Paprikasaus

½–1 pakke paprikasaus
salt
pepper
bakepapir (kan sløyfes)

Basisvare

Roedeporsjon

Grønnsaker: 170 g Kylling: 125 g
Kikerter: 50 g Couscous: 100 g
Saus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 510 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. **Bakte grønnsaker:** Skrell gulrøttene og rødløken. Kutt gulrøttene i skiver på skrå, og kutt rødløken i båter. Skyll og kutt squashen i grove biter. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter.
3. **Kyllingbryst og kikerter:** Hell vannet av kikertene og skyll dem i kaldt vann. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen med skinnsiden ned i 2–3 minutter. Tilsett kikertene i pannen. Snu kyllingen og stek den i 2–3 minutter på den andre siden. Krydre kyllingen og kikertene med kryddermiksen og litt salt. Ta grønnsakene ut av ovnen, og fordel kikertene og kyllingen oppå. Stek det hele videre i ovnen i 10–15 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt.
4. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken. Kutt aprikosene i mindre biter, og vend dem inn i den ferdigkokte couscousen.
5. **Paprikasaus:** Ha sausen i en liten kjele på middels høy varme, og gi den et oppkok under omrøring.