



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Utbenet kyllinglår med estragon og hvitløk, stekt hjertesalat, søtpotetpuré og soyasmør

Søtpotetpuré

2 stk søtpoteter
1 stk hvitløksfedd
1 ss smør ^B

Utbenet kyllinglår og grønnsaker

½ stk squash
1 stk rødløk
330 g marinert utbenet kyllinglår m/estragon og hvitløk

Stekt hjertesalat

1 stk hjertesalat

Soyasmør

3-4 ss smør ^B
1 ss soyasaus ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Søtpotetpuré:** Skrell og kutt søtpotetene i grove biter. Skrell hvitløken. Ha søtpotetene og hvitløken i en kjele, og dekk søtpotetene med vann. Kok opp, og la det småkoke i 15-20 minutter, til søtpotetene er gjennomkokte.

3. **Utbenet kyllinglår og grønnsaker:** Skyll og kutt squashen i terninger. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel squashen og løken på et stekebrett med bakepapir, og tilsett litt olje, salt og pepper. Legg kyllingen oppå grønnsakene, og stek grønnsakene og kyllingen i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt.

4. **Stekt hjertesalat:** Skyll og kutt hjertesalaten i fire på langs. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek hjertesalaten i omtrent 2 minutter på hver snittflate. Krydre med salt og pepper.

5. **Soyasmør:** Smelt 3-4 ss smør i en liten kjele, og la det småkoke i omtrent 5 minutter, til smøret er nøttebrunt. Ta kjelen av platen, og tilsett 1 ss soyasaus.

6. **Søtpotetpuré, fortsettelse:** Sil vannet av søtpotetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Mos søtpotetene og 1 ss smør til en puré med en stapper eller stavmikser. Smak til med salt og pepper.

7. God middag!

TIPS!

Har du ingefær liggende? Skrell og finhakk eller finriv ingefæren på et rivjern, og smak til søtpotetpuréen med ingefæren.