



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Provencekrydrede kyllinglår med hvitløksbakte gulrøtter og kremet appelsinsaus

Hvitløksbakte gulrøtter og kyllinglår

400 g gulrøtter
1 stk hvitløksfedd
430 g grillede kyllinglår med Provencekrydder
1 ts olje ^B

Fullkornsrís

135 g fullkornsrís

Salat

50 g spinat
1 stk sjalottløk
1 stk appelsin

Saus

½–1 pakke kremet
appelsinsaus

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kyllinglår: 1 stk Ris: 100 g
Gulrøtter: 130 g Salat: 100 g
Saus: 2 ss Energiinnhold: ca.
530 kcal. For deg som
registrerer middagen i
Roedeappen: 1. Søk etter
oppskrift. 2. Legg inn antall
porsjoner (ikke mengde i
gram).



TIPS!

Du kan også ha litt olivenolje og appelsinsaft i salaten for mer smak.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Hvitløksbakte gulrøtter og kyllinglår:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Skrell og kutt hvitløken i skiver. Fordel gulrøttene på et stekeberett med bakepapir, og vend inn hvitløken, 1 ts olje, salt og pepper. Spar litt plass til kyllingen. Stek gulrøttene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gyldne og møre. Stek kyllingen sammen med gulrøttene de siste 15–20 minuttene av steketiden.

3. **Fullkornsrís:** Tilbered risene som anvist på pakken.

4. **Salat:** Skyll og tørk spinaten. Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Kutt bort appelsinskallet, og del appelsinen i båter eller terninger. Bland alt sammen i en salatbolle (se tips).

5. **Saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.

6. God middag!