



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 <sup>B</sup>

## Fullkornsrís

135 g fullkornsrís

## Salat

50 g spinat  
1 stk sjalottløk  
1 stk appelsin

## Saus

½–1 pakke kremet  
appelsinsaus

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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!