



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingsalat med bakt søtpotet, bacon, egg og avokado

Bakte søtpotetstaver og kylling

1 stk søtpotet
300 g Cajun sous vide-
kyllingfilet

Bacon og egg

150 g baconterninger
2 stk egg

Grønnsaker

1 stk hjertesalat
1 stk rødløk
1 stk avokado
1 stk lime

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.

2. **Bakte søtpotetstaver og kylling:** Skrell og kutt søtpoteten i staver. Fordel søtpoteten utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. La det være litt plass til overs på stekebrettet. Stek søtpoteten i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til den er gjennomstekt.

3. **Bacon og egg:** Varm opp en tørr stekepanne til høy varme, og stek baconet i omtrent 3 minutter, til det er gyllent. Kok eggene i 7–9 minutter.

4. **Bakte søtpotetstaver og kylling, fortsettelse:** Ta stekebrettet ut av ovnen når det gjenstår 10–15 minutter av søtpotetens steketid, og legg kyllingen på stekebrettet. Stek kyllingen i ovnen med søtpoteten i 10–15 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm.

5. **Grønnsaker:** Kutt enden av hjertesalaten. Skyll salatbladene i kaldt vann, og kutt dem i grove biter. Skrell og finhakk rødløken. Del avokadoen i to, ta ut steinen, og kutt avokadokjøttet i terninger. Løft avokadoterningene ut av skallet med en spiseskje. Kutt limen i båter.

6. **Serverting:** Skyll eggene i kaldt vann, og skrell og kutt dem i båter. Skjær kyllingen i skiver. Bland kyllingen, grønnsakene, baconet og eggene i en salatbolle. Drypp litt olivenolje og saften fra limebåtene over det hele. Dersom barna er skeptiske til noen av ingrediensene, kan du også servere ingrediensene i skåler hver for seg, og la barna få lage sin egen salat.



TIPS!

Hell kraften fra kyllingen i en beholder, og frys den ned. Kraften er super å bruke som smakstilsetning i sauser og supper.