



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Paprika-rubbed kyllingbryst med mac and cheese og grønn bønnesalat

Mac and cheese

200 g casarecce
2½ dl lettmelk
½ pakke persillade
1 pakke revet Grande Premium
1 ss smør ^B
1 ss hvetemel ^B

Kyllingbryst med rub

½–1 pakke røkt paprikakrydder
½ pakke persillade
1 pakke urtemiks
300 g kyllingbryst

Grønn bønnesalat

1 pakke grønne bønner
1 stk tomat
½ stk rødløk
1 pakke svarte bønner
1 bunt bladpersille
½ stk rød chili
1 ss epl-sidedd-, rødvin- eller hvitvinseddik ^B
1 ss olivenolje ^B

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til koking av pastaen.
2. **Mac and cheese:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Smelt 1 ss smør i en liten kjele, og rør inn 1 ss hvetemel og halvparten av persilladen. Visp inn melken, litt etter litt, under omrøring. Gi sausen et oppkok, og la den småkoke i omtrent 5 minutter. Smak til med salt og pepper.
3. **Mac and cheese, fortsettelse:** Vend sausen inn i den ferdigkokte pastaen. Ha blandingen over i en smurt ildfast form, og topp med den revne osten. Stek mac and cheesen i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til osten er gyllen.
4. **Kyllingbryst med rub:** Bland sammen krydderne og litt salt til en "rub" i en skål. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side, til den er gyllen. Ha kyllingen over i en ildfast form, og krydre med "rubben". Stek kyllingen videre i ovnen i 12–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet (se tips). Kutt kyllingen i skiver før servering.
5. **Grønn bønnesalat:** Skyll bønnene, tomaten, persillen og chilien. Sil og skyll de svarte bønnene. Kutt tomaten i terninger, og kutt chilien i tynne skiver. Rist av vannet og grovhakk persillen. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver.
6. **Grønn bønnesalat, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra punkt 4 til middels høy varme. Stek de grønne og svarte bønnene i omtrent 2 minutter, og krydre med litt salt og pepper. Bland sammen bønnene, tomaten og løken i en bolle. Vend inn 1 ss eddik, 1 ss olivenolje, salt og pepper, og topp med persillen og chilien.

TIPS!

Sett inn et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek den videre i ovnen til kjernetemperaturen ligger på 68 grader. Ha gjerne litt vann i formen med kyllingen, for et saftigere resultat.