



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Grillede kyllinglår med couscoussalat, melon og krydderyoghurt

Grillede kyllinglår

430 g grillede kyllinglår med Provencekrydder

Couscoussalat

125 g fullkornscouscous

½ stk rødløk

½ stk galiamelon

50 g ruccola

½ stk sitron

1 pakke persillade

1 ss olivenolje ^B

Krydderyoghurt

1 pakke yoghurt naturell

½–1 pakke tyrkisk krydder

bakepapir (kan sløyfes) ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kyllinglår: 1 stk

Couscoussalat: 250 g

Krydderyoghurt: 2 ss

Energiinnhold: ca. 560 kcal.

For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Grillede kyllinglår:** Legg kyllingen med skinnsiden opp på et stekebrett med bakepapir. Stek kyllingen i ovnen i 15–20 minutter, til den er gjennomvarm.

3. **Couscoussalat:** Tilbered couscousen som anvist på pakken. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Del melonen i to, fjern kjernene med en spiseskje, og kutt bort skallet. Del melonen i terninger. Skyll og tørk ruccolaen. Bland sammen litt saft fra sitronen, 1 ss olivenolje, persilladen og litt pepper i en salatbolle. Vend inn den ferdigkokte couscousen, ruccolaen, melonen og rødløken i dressingen rett før servering. Smak til med mer sitronsaft, salt og pepper.

4. **Krydderyoghurt:** Ha yoghurten i en skål og smak til med den tyrkiske kryddermiksen.

5. **Middagsrester?** Ta vare på rester i en matboks i kjøleskapet. Spis restene som en rask lunsj dagen etter. Kutt resten av melonen i båter og nyt!



TIPS!

Ta med retten ut i sola! Lag salaten klar på forhånd. Kyllinglårene er ferdigstekte, og må bare gjennomvarmes.