



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydrede kyllingspyd med soyabakt aubergine, tomatsalat og hjemmelaget hummus

Ovnsbakte poteter og soyabakt aubergine

350 g poteter
1 stk aubergine
2 ss soyasaus ^B

Tomatsalat

1 stk tomat
½ stk rødløk
½ stk sitron
½ ss olivenolje ^B

Hummus

1 pakke kikerter
1 stk hvitløksfedd
1 pakke tyrkisk krydder
½ stk sitron
3 ss olivenolje ^B
¼ ts salt ^B

Kyllingspyd

300 g krydrede kyllingspyd

Tilbehør

½–1 pakke hvitløksdressing

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft (se tips).
2. **Ovnsbakte poteter og soyabakt aubergine:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene på den ene halvdel av et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Skyll og kutt auberginen i grove biter. Fordel dem utover andre halvdel av stekebrettet, og vend inn litt olje og 2 ss soyasaus. Stek potetene og auberginen i ovnen i 20–25 minutter.
3. **Tomatsalat:** Skyll og kutt tomaten i terninger. Skrell og finhakk rødløken. Ha tomaten og løken i en skål og bland inn saften fra halve sitronen, ½ ss olivenolje, litt salt og pepper.
4. **Hummus:** Ha kikertene i en sil, og ta vare på laken i en skål. Ha kikertene i et litermål. Skrell og knus hvitløken, og ha den i skålen med kikertene. Tilsett det tyrkiske krydderet, saften fra resten av sitronen, 3 ss olivenolje, ¼ ts salt og 3 ss av kikertlaken, og kjør det hele sammen med en stavmikser til en jevn hummus. Tilsett eventuelt mer av laken eller litt vann for en løsere hummus.
5. **Kyllingspyd:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingspydene i 2–3 minutter på hver side, eller til de er gylne og gjennomstekte.
6. **Tilbehør:** Server hvitløksdressing til retten.

TIPS!

Grill ute hvis været tillater det: Gni inn kyllingspydene med litt olje. Grill så spydene over direkte varme i omtrent 3 minutter på hver side. La kyllingen hvile i et par minutter før servering.