



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Quinoasalat med appelsin og egg, cajunkylling og lett urtedressing

Quinoasalat

125 g quinoamiks
2 stk gulrøtter
½ stk appelsin
1 pakke tranebær
120 g strimlet kålsalat
½ ss olivenolje ^B
½ ts salt ^B

Cajunkylling

300 g Cajun sous vide-
kyllingfilet

Egg

2 stk egg

Servering

½-1 pakke lett urtedressing

aluminiumsfolie (kan
sløyfes) ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Quinoasalat: 250 g Kylling:
150 g Egg: 1/2 stk
Urtdressing: 1 ts
Energiinnhold: ca. 430 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 200 grader varmluft.

2. **Quinoasalat:** Tilbered quinoamiksen som anvist på pakken.

3. **Cajunkylling:** Ha kyllingen og kraften fra pakken over i en ildfast form. Kle formen med aluminiumsfolie og stek kyllingen i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til den er gjennomvarm. Skjær kyllingen i skiver før servering (se tips).

4. **Egg:** Kok opp en kjele med vann. Kok eggene i 7-8 minutter, da er de smilende. Hell av vannet, og avkjøl eggene i kaldt vann.

5. **Quinoasalat, fortsettelse:** Skrell gulrøttene og appelsinen. Kutt gulrøttene i tynne skiver og appelsinen i terninger. Ha den ferdigkokte quinoaen i en salatbolle, og vend inn gulrøttene, appelsinen, tranebærene og kålsalaten. Smak til med ½ ss olivenolje, ½ ts salt og pepper. Bland alt godt sammen.

6. **Servering:** Skrell og kutt eggene i båter. Topp quinoasalaten med kyllingen og eggene, og server urtdressing til retten. God middag!



TIPS!

Bland gjerne sjenen fra kyllingen inn med quinoasalaten for ekstra smak.