



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Maispanert kylling med brokkolisalat og paprikastekte poteter

## Paprikastekte poteter

350 g poteter  
½ pakke paprikakrydder

## Maispanert kylling

1 stk egg  
1 pakke panering  
350 g kyllinglårfilet  
2 ss hvetemel <sup>B</sup>

## Brokkolisalat

1 stk brokkoli  
½ stk rødløk  
150 g lettromme  
1 pakke sweet chili-saus  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
smør <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Paprikastekte poteter:** Skyll og kutt potetene i fire biter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, paprikakrydderet, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20-25 minutter, til de er gylne og gjennomstekte.

3. **Maispanert kylling:** Visp sammen egget med en gaffel i en dyp skål. Ha 2 ss hvetemel på en tallerken, og paneringen på en annen. Kutt kyllingen i biter og krydre den med salt og pepper. Vend den først i melet, deretter i egget, og til slutt i paneringen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt smør og olje. Stek kyllingen i 3-4 minutter på hver side, til den er gyllen, sprø og gjennomstekt.

4. **Brokkolisalat:** Skyll og kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i små terninger (se tips). Skrell og finhakk rødløken. Bland sammen brokkolien, rødløken, rommen og chilisausen i en skål, og smak til med salt og pepper.

5. God middag!

## TIPS!

Hvis du ikke er så glad i rå brokkoli, kan du koke den i 2-3 minutter i lettsaltet vann. Hell av vannet, og la den dampe godt av seg før du blander inn resten av ingrediensene.