



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Krydderstekt lårfilet av saktevoksende kylling med tomatsaus, salat, potetbåter og aioli

**Ovnsbakte potetbåter**  
350 g poteter

**Krydderstekt kylling**  
1 stk hvitløksfedd  
350 g kyllinglår utbenet u/skinn (saktevoksende)  
½ pakke oregano  
½ pakke chiliflak  
1 ss soyasaus <sup>B</sup>  
1 ss smør <sup>B</sup>

**Tomatsaus**  
1 stk sjalottløk  
1 stk hvitløksfedd  
3 stk tomater  
½ pakke oregano  
1 ss olivenolje <sup>B</sup>  
1 ss balsamicoeddik <sup>B</sup>

**Salat og topping**  
50 g tobladssalat  
½ pakke aioli  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte potetbåter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte.
3. **Krydderstekt kylling:** Skrell og finhakk hvitløken. Ha kyllingen over i en skål, og bland inn hvitløken, halve pakken med oregano og chiliflak, 1 ss soyasaus, litt olje, salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i 1 ss smør og litt olje. Stek kyllingen i 2–3 minutter på hver side, til den er gylden. Legg kyllingen på brettet med potetene de siste 7–8 minuttene av potetenes steketid.
4. **Tomatsaus:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Skyll og grovhakk tomatene. Varm opp en kjele til middels høy varme. Ha i løken, hvitløken, tomatene, resten av pakken med oregano, 1 ss olivenolje, 1 ss balsamicoeddik og litt grovkvernet pepper. La det småkoke i omtrent 10 minutter. Rør om av og til. Smak til med salt og pepper.
5. **Salat og aioli:** Skyll salaten og ha den over i en serveringskål. Server salaten og aiolien til retten.



## TIPS!

For en mer barnevennlig saus, kan du kjøre sausen glatt med en blender eller stavmikser.