



# Sprøstekte kyllinglår med varm potetsalat, brokkoli og urtedressing

## Potetsalat

350 g poteter  
 ½ stk rødløk  
 1 stk hvitløksfedd  
 1 stk rød chili  
 ½–1 stk brokkoli  
 2 ss olivenolje <sup>B</sup>  
 1 ss eplėsider-, rødvins- eller hvitvinseddik <sup>B</sup>

## Panert kyllinglår

1 pakke panering  
 350 g utbenet kyllinglår u/skinn  
 1 stk egg <sup>B</sup>  
 ½ ss smør <sup>B</sup>  
 4 ss hvetemel <sup>B</sup>

## Tilbehør

1 pakke urtedressing

salt <sup>B</sup>  
 pepper <sup>B</sup>  
 olje <sup>B</sup>  
 bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Potetsalat:** Skyll og kutt potetene i fire. 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 gylne og gjennomstekte.
3. **Panert kyllinglår:** Knekk 1 egg i en bolle, og visp det sammen med en gaffel. Ha 4 ss hvetemel på en tallerken og paneringen på en annen. Krydre kyllingen med salt og pepper. Vend kyllingen først i hvetemelet, deretter i egget, og til slutt i paneringen. Legg kyllingen på en tallerken.
4. **Panert kyllinglår, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i ½ ss smør og olje. Stek kyllingen i 2–3 minutter på hver side, til den er gyllen og sprø. Legg kyllingen over på et stekebrett med bakepapir, og stek den videre i ovnen i 5–7 minutter, til den er gjennomstekt.
5. **Potetsalat, fortsettelse:** Skrell og finhakk rødløken og hvitløken. Skyll og kutt chilien i tynne skiver. Del brokkolien i små buketter. Skrell stilken og kutt den i tynne staver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek brokkolien i 2 minutter. Ha i hvitløken og chilien, og stek videre i 1 minutt. Ha de ferdigstekte potetene i en stor salatbolle, og bland inn de stekte grønnsakene, løken, 2 ss olivenolje og 1 ss eddik. Smak til med salt og pepper.
6. **Tilbehør:** Server urtedressing til retten.
7. Vel bekomme!

## TIPS!

Ønsker du retten mer barnevennlig, kan du servere potetene og grønnsakene hver for seg. Stek da brokkolien sammen med løken, og uten chilien hvis du ikke vil ha det for sterkt.