



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Marinert kyllingfilet med sopp og ovnsbakt potetsalat

Ovnsbakt potetsalat

350 g poteter
1 stk rødløk
1 pakke kjerneblanding
100 g spinat
2 stk tomater
½ pakke sennepsvinaigrette
1 ts olje ^B

Stekt kylling og sjampinjong

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper
200 g sjampinjong
1 ts olje ^B

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

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Potetsalat: 300 g Energiinnhold: ca. 440 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 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakt potetsalat:** Skyll og kutt potetene i skiver. Skrell og kutt løken i båter. Fordel potetene og løken 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. Strø over kjerneblandingen de siste 5 minuttene av steketiden.

3. **Stekt kylling og sjampinjong:** Skjær kyllingfiletene to på langs. Ta vare på kraften fra pakken. Børst soppen fri for jord, og kutt den i fire. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på begge sider. Ha i soppen, og stek videre i 8–10 minutter, eller til kyllingen er gylden og gjennomvarm. Tilsett kraften fra pakken mot slutten av steketiden. Krydre med salt og pepper.

4. **Ovnsbakt potetsalat, fortsettelse:** Skyll og tørk spinaten. Kutt tomatene i terninger. Vend grønnsakene inn i de ovnsbakte potetene, rødløken og kjernene. Bland inn ønsket mengde av sennepsvinaigretten.

5. God middag!

TIPS!

Potetene kan kokes om du heller vil det. Du kan også servere sennepsvinaigretten ved siden av retten.