



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst og kikerter med bakte grønnsaker, aprikoscouscous og spicy lettmaiones

Bakte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
1 stk grønn squash
1 ts olje ^B

Kyllingbryst og kikerter

½–1 pakke kikerter
250 g kyllingbryst med skinn
1 pakke persillade
1 ts olje ^B

Couscous

125 g fullkornscouscous
½–1 pakke tørkede aprikoser

Spicy lettmaiones

1 stk lime
½–1 pakke lettmaiones
¼–½ pakke srirachausaus

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

^B Basisvare

Roedeporsjon

Grønnsaker: 170 g Kylling:
100 g Kikerter: 50 g
Couscous: 100 g
Lettmaiones: 1 ss
Energiinnhold: ca. 510 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. **Bakte grønnsaker:** Skrell gulrøttene og rødløken. Kutt gulrøttene i skiver på skrå, og løken i båter. Skyll og kutt squashen i grove biter. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter.
3. **Kyllingbryst og kikerter:** Sil og skyll kikertene. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen med skinnsiden ned i 2–3 minutter. Tilsett kikertene i pannen. Snu kyllingen og stek den i 2–3 minutter på den andre siden. Krydre kyllingen og kikertene med persilladen og litt salt. Ta grønnsakene ut av ovnen, og fordel kikertene og kyllingen oppå. Stek det hele videre i ovnen i 10–15 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt.
4. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken. Kutt aprikosene i mindre biter, og vend dem inn i den ferdigkokte couscousen.
5. **Spicy lettmaiones:** Skyll limen og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern. Ha lettmaionesen og limeskallet i en skål, og smak til med saft fra limen og ønsket mengde av srirachausausen.