



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllinglårfilet med couscous, limes dressing og bakte grønnsaker

## Bakte grønnsaker

2 stk gulrøtter  
1 stk gul løk  
1 stk rød paprika

## Couscous

125 g couscous

## Kyllinglår

350 g utbenet kyllinglår  
u/skinn  
½–1 pakke sitruskrydder  
1 ss smør <sup>B</sup>

## Limes dressing

½ stk lime  
150 g yoghurt

pepper <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

olivenolje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Bakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Skrell og kutt løken i tykke båter. Skyll, rens og kutt paprikaen i grove biter. Fordel grønnsakene i en ildfast form, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Kyllinglår:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre kyllingen med litt salt og pepper, og stek den i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gyllen og gjennomstekt. Ha sitruskrydderet og 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs sitrusmøret over kyllingen med en skje. La kyllingen hvile i 5 minutter før den skjæres i skiver.
4. **Couscous:** Tilbered couscous som anvist på pakken.
5. **Limes dressing:** Skyll og finriv skallet (kun det grønne) fra limen på et rivjern. Ha yoghurten i en skål, og vend inn limeskallet. Pisk inn litt olivenolje, og smak til med saft fra limen, salt og pepper.
6. Vend inn stekesjyen fra kyllingen med couscousen. Kutt eventuelle resten av limen i båter. Fordel couscousen, kyllingen og grønnsakene på tallerkener, og topp med limes dressing og limebåtene. God middag!



Vend gjerne de bakte grønnsakene inn med den ferdigkokte couscousen.