



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingpita med barbecuesaus, rotgrønnsaksfries, eple, rømme og salat

Rotgrønnsaksfries

2 stk gulrøtter
1 stk pastinakk

Ovnsbakt kylling

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
75 g barbecuesaus

Syltet rødløk

1 stk rødløk
1 dl vann ^B
½ dl eplesider-/hvitvins- eller
rødvinseddik ^B
3 ss sukker ^B

Pitabrød

2-3 stk pitabrød

Topping

1 stk hjertesalat
1 stk norsk eple
150 g lettømme

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Rotgrønnsaksfries:** Skrell og kutt gulrøttene og pastinakken i staver. Fordel rotgrønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15-20 minutter, eller til de er gyldne og møre.

3. **Ovnsbakt kylling:** Skjær kyllingen i mindre biter, og ha den i en ildfast form. Hell over barbecuesausen, og bland godt. Stek kyllingen i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til den er gjennomstekt.

4. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, vend inn rødløken, og la den trekke i laken frem til servering.

5. **Pitabrød:** Fukt pitabrødene, og stek dem i ovnen i 4-6 minutter før servering.

6. **Topping:** Skyll hjertesalaten og eplet. Kutt hjertesalaten i strimler og eplet i små terninger. Topp pitabrødene med kyllingen, hjertesalaten, eplet, den syltede rødløken og rømmen, og server rotgrønnsakene ved siden.



TIPS!

Du kan også steke kyllingen i en stekepanne i 4-5 minutter, eller til den er gjennomstekt, og vende inn barbecuesausen når det gjenstår 1 minutt av steketiden.