



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst og couscous med karamellisert kålrot og appelsin- og sennepsvinaigrette

Couscous med karamellisert kålrot

300 g kålrot
125 g fullkornscouscous
50 g grønnkål
½ stk granateple
🏠 2 ss smør
🏠 2 ts sukker

Ovnsbakt kyllingbryst

Appelsin- og sennepsvinaigrette

½ stk appelsin
1 glass grov sennep
1 pakke honning
🏠 2 ss eplėsider-, hvitvins- eller blank eddik
🏠 2 ss olivenolje

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Karamellisert kålrot:** Skrell og kutt kåloten i omtrent 1x1 cm store terninger, og ha dem i en ildfast form. Vend inn litt olje, salt og pepper, og bak kåloten i ovnen i 15 minutter.
- 3 **Ovnsbakt kyllingbryst:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kyllingbrystet med salt og pepper, og stekdet i 2 minutter på hver side, til det er gyllent. Legg kyllingen over i en ildfast form.
- 4 **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken.
- 5 **Karamellisert kålrot, fortsettelse:** Ta kåloten ut fra ovnen, og vend inn 2 ss smør og 2 ts sukker. Stek kåloten videre i ovnen sammen med kyllingen, i 15–20 minutter, til kåloten er gyllen, og kyllingen er gjennomstekt. Vend grønnkålen inn med kåloten de siste 3 minuttene av steketiden.
- 6 **Appelsin- og sennepsvinaigrette:** Skvis saften fra halve appelsinen i en bolle, og rør inn sennepen, honningen og 2 ss eddik. Visp inn 2 ss olivenolje. Smak til med salt og pepper, og eventuelt mer av appelsinsaften.
- 7 **Couscous med karamellisert kålrot:** Kutt av toppen på granateplet. Skjær fire snitt nedover langs skallet, og brekk granateplet i fire deler. Plukk ut granateplekjernene. Ha den ferdigkokte couscousen i en serveringsbolle, og vend inn granateplekjernene, kåloten, grønnkålen, og sjen fra kyllingen.
- 8 Del kyllingen i skiver før servering, og server vinaigretten til retten.