



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingkaker med bakte beter, gressløkspoteter, sennepssjy og rørte tyttebær

Bakte beter og løk

1 stk rødbete
1 stk gulbete
2 stk sjalottløk
½–1 pakke kryddermiks med fennikel og pepper
½ ss olje ^B

Gressløkspoteter

350 g poteter
½ bunt gressløk
½ ss olivenolje ^B

Kyllingkaker

300 g kyllingkaker
1 ts olje ^B

Sennepssjysaus

½ pakke sjysaus
½ pose dijonsennep

Servering

½–1 pakke rørte tyttebær

bakepapir (kan sløyfes) ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kyllingkaker: 150 g
Grønnsaker: 150 g Potet: 150 g
Sjysaus: 2 ss Tyttebær: 1 ts
Energiinnhold: ca. 610 kcal.

For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.



TIPS! Skrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke bruk pluss-tegn).
Kyllingkakene kan varmes i ovnen sammen med betene, de siste 15 minuttene av steketiden.

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Bakte beter og løk:** Skrell og kutt betene i tynne båter (se tips). Skrell og kutt hver løk i to på langs. Fordel betene og løken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn kryddermiksen, litt olje, salt og pepper. Stek det hele i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til grønnsakene er møre.
3. **Gressløkspoteter:** Del potetene i tykke skiver. Kok potetskivene i lettsaltet vann i omtrent 15 minutter eller til de er møre. Skyll og finhakk gressløken. Sil vannet fra de ferdigkokte potetene og vend inn ½ ss olivenolje og gressløken.
4. **Kyllingkaker:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek kyllingkakene i omtrent 3 minutter på hver side, eller til de er gjennomvarme.
5. **Sennepssjysaus:** Varm opp sausen i en liten kjele, og smak til med sennep.
6. **Servering:** Server de rørte tyttebærene til retten.