



Ovnsbakt kyllinglårfilet med rosettkålsalat og peppersaus

Ovnsbakte poteter

350 g poteter
1 pakke urtemiks
1 ts olje ^B

Kyllinglår

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
1 ts olje ^B

Rosettkålsalat

100 g finsnittet rødkål
1 pakke rosettkål
1 stk appelsin
1 stk sitron
½ ss olivenolje ^B

Saus

1 pakke peppersaus

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

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Poteter: 150 g
Salat: 150 g Saus: 1 ss
Energihold: ca. 490 kcal.
For deg som registrerer måltidene i Roede-app eller roede.com, registrer middagen i porsjoner: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte poteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje og salt. Stek potetene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte. Vend inn urtemiksen når du tar dem ut av ovnen.

3. **Kyllinglår:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje (se tips). Stek kyllingen i omtrent 1 minutt på hver side, og krydre med salt og pepper. Legg kyllingen på stekebrettet sammen med potetene de siste 8–10 minuttene av steketiden.

4. **Kokt rødkål og rosettkål:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Skyll rosettkålen. Stek rosettkålen og rødkålen i 4–5 minutter.

5. **Rosettkålsalat:** Skrell og del appelsinen i tynne båter. Bland sammen rødkålen, rosettkålen, appelsinbåtene og litt olivenolje i en serveringsskål, og smak til med saft fra sitronen, salt og pepper.

6. **Saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.



TIPS!

Om du vil spare tid, kan kyllingen legges direkte på stekebrettet med potetene når det gjenstår omtrent 12 minutter av steketiden til potetene.