



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Provencekrydrede kyllinglår med perlecouscous, stekte grønnsaker og lett urtedressing

Perlecouscous

125 g perlecouscous
1 pakke
grønnsaksbuljong

Provencekrydrede kyllinglår

430 g grillede kyllinglår
med Provencekrydder
🏠 1 dl vann

Stekte grønnsaker

½–1 stk rød paprika
½–1 stk squash
½–1 stk gul løk

Lett urtedressing

½–1 pakke urtedressing

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Perlecouscous:** Kok couscousen etter anvisningen på pakken.
- 3 **Provencekrydrede kyllinglår:** Del kyllinglårene i leddene. Fordel kyllingen i en ildfast form, og pensle den med litt olje. Ha 1 dl vann i bunnen av formen. Stek kyllingen i ovnen i 15 minutter.
- 4 **Stekte grønnsaker:** Skyll og rens paprikaen og squashen, og skrell løken. Kutt grønnsakene i jevnstore terninger. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i omtrent 5 minutter.
- 5 **Perlecouscous, fortsettelse:** Sil vannet av couscousen når den er ferdigkokt, og krydre med salt og pepper. Bland de stekte grønnsakene, buljongen og couscousen sammen i en stor skål.
- 6 **Servering:** Server grønnsakene, perlecouscousen og urtedressing til kyllingen. God middag!

Tips fra kokken: Hvis været tillater det kan kyllingen varmes ute på grillen. Eller plukk kjøttet fra beinene, og server det kaldt til couscoussalaten.