



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Spicy kylling med grønnsaks- og linsesalat, servert med appelsindressing med frisk koriander

Grønnsaks- og linsesalat

½–1 stk squash
½–1 stk rød paprika
1 stk rødløk
125 g grønne linser
½ bunt koriander

Appelsindressing med frisk koriander

1 stk appelsin
1 stk rød chili
1 stk sjalottløk
½ stk sitron
🏠 ½ dl olivenolje
🏠 ½ ts sukker

Spicy kylling

300 g skivet kyllingfilet
1 pakke meksikansk grillkrydder

🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Grønnsaks- og linsesalat:** Skyll og rens squashen og paprikaen, og skrell løken. Kutt squashen, paprikaen og løken i jevnstore biter. Ha grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 3 **Grønne linser:** Tilbered linsene som anvist på pakken.
- 4 **Appelsindressing med frisk koriander:** Skyll appelsinen og chilien. Skrell og finhakk løken. Finriv skallet fra halve appelsinen på et rivjern (bare det gule), og finhakk chilien. Ha løken, appelsinskallet, chilien og ½ ts sukker i en liten skål, og klem over saften fra appelsinen og halve sitronen. Skyll, tørk og grovhakk all korianderen, og ha halvparten av korianderen og ½ dl olivenolje i skålen med de andre ingrediensene. Bland det hele godt sammen, og smak til med salt og pepper.
- 5 **Grønnsaks- og linsesalat, fortsettelse:** Skyll linsene i kaldt vann, og ha dem i en sikt. Ta ut grønnsakene fra ovnen, og vend inn linsene og resten av korianderen, og stek det hele videre i ovnen i 3 minutter.
- 6 **Spicy kylling:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og stek kyllingen i 2 minutter på hver side. Krydre med salt og det meksikansk grillkrydderet.
- 7 **Servering:** Server kyllingen med linsesalaten og appelsindressing.

Tips fra kokken: Hvis du ønsker å forenkle tilberedningen av denne retten, kan kyllingen krydres med kryddermiksen, og stekes i ovnen sammen med grønnsakene.