



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Chipotlestekt kylling med søtpotetfries, servert med rødbetequinoa med frisk appelsin og dillyoghurt

Søtpotetfries

2 stk søpoteter

Rødbetequinoa med frisk appelsin

125 g quinoamiks

1 stk rødbete

1 pakke vårløk

1 stk appelsin

Dillyoghurt

150 g yoghurt

1 pakke dill

Chipotlestekt kylling

300 g skivet kyllingfilet

1 pakke chipotlemiks

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.

2 **Søtpotetfries:** Skrell og kutt søtpotetene i tynne staver. Ha søtpotetstavene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek søtpotetfriesene midt i ovnen i omtrent 20 minutter.

3 **Rødbetequinoa med frisk appelsin, forberedelse:** Tilbered quinoaen som anvist på pakken.

4 **Rødbetequinoa med frisk appelsin:** Skrell og kutt rødbeten i små terninger. Varm opp en tykkbunnet kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek rødbetene i omtrent 5 minutter. Skyll og grovkutt vårløken. Skrell appelsinen, og kutt fruktkjøttet i terninger.

5 **Dillyoghurt:** Ha yoghurten i en liten skål. Skyll og tørk dillen, og finhakk halvparten. Smak til yoghurten med salt, pepper og den finhakkede dillen.

6 **Chipotlestekt kylling:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Krydre med chipotlemiksen, litt salt og pepper.

7 **Rødbetequinoa med frisk appelsin, fortsettelse:** Bland den ferdigkokte quinoaen, vårløken og appelsinterningene med rødbeteterningene.

8 **Servering:** Server kyllingen med søtpotetfriesene, rødbetequinoaen og dillyoghurten. Dryss resten av dillen over retten, og server.

Tips fra kokken: Tre det krydrede kyllingkjøttet på spyd og pensle med olje. Grill kyllingspydene på utegrill over direkte varme i omtrent 8 minutter, for en herlig smak av sommer.