



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt kylling med fullkornscouscous, agurk- og granateplesalat og søt currydressing

Fullkornscouscous

125 g fullkornscouscous
½ pakke persille
🏠 1 ts smør

Agurk- og granateplesalat

½ stk agurk
1 stk granateple
50 g tobladssalat
🏠 1 ss olivenolje
🏠 ½ ss eplesider- eller hvitvinseddik

Krydderstekt kylling

300 g skivet kyllingfilet
½–1 pakke tyrkisk krydder

Til servering

½–1 pakke curry- og mangodressing

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

1 Fullkornscouscous: Kok couscousen som anvist på pakken. Skyll og grovhakk persillen.

2 Agurk- og granateplesalat: Skyll og kutt agurken i terninger. Kutt av toppen på granateplet. Skjær fire snitt nedover langs skallet, og brekk granateplet i fire deler. Plukk ut granateplekjernene og ha de i en serveringsbolle sammen med agurkterningene og salaten. Vend inn 1 ss olivenolje og ½ ss eddik.

3 Krydderstekt kylling: Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den akkurat er gjennomstekt. Krydre med kryddermiksen mot slutten av steketiden.

4 Fullkornscouscous, fortsettelse: Sil vannet av den ferdigkokte couscousen og vend inn den grovhakkede persillen, 1 ts smør og krydre med salt og pepper.

5 Servering: Server curry- og mangodressing til retten.