



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lun byggrynssalat med kylling, rosenkål og bakte beter, servert med rødvinssaus

Lun salat

200 g rosenkål
1 stk gulbete
1 stk rødbete
1 pakke kjerneblanding
50 g spinat
1 pakke byggrynssalat

Kylling

300 g sous vide-
kyllingfilet med sitron
og pepper

Rødvinssaus

½-1 pakke rødvinssaus

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Lun salat:** Rens og kutt rosenkålen i to (se tips). Skrell og kutt gulbeten og rødbeten i mellomstore terninger. Fordel rosenkålene og betene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre. Strø kjerneblandingen over grønnsakene de siste 5 minuttene av steketiden.
- 3 **Kylling:** Ha kyllingen og kraften fra posen i en ildfast form. Stek kyllingen i ovnen under grønnsakene i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomvarm. La kyllingen hvile på benken i omtrent 3 minutter, og skjær den i skiver.
- 4 **Rødvinssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring
- 5 **Lun salat, fortsettelse:** Skyll og tørk spinaten. Ha de bakte grønnsakene på et stort serveringssfat, og vend inn byggrynssalaten og spinaten. Topp salaten med kyllingen og server rødvinssausen til.

Tips fra kokken: Fjern nederste delen av stilken på rosenkålen ved behov og eventuelt stygge blader. Bruk hansker og et plastskjærebrett når du skreller og kutter rødbeten. Den avgir mye farge som ikke er så lett å fjerne.