



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Cajunkrydret kylling med perlecouscous, stekte grønnsaker og lett urtedressing

Perlecouscous

125 g perlecouscous
1 pakke
grønnsaksbuljong

Cajunkrydret kylling

300 g Cajun sous vide-
kyllingfilet
🏠 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 Sett stekeovnen på 220 grader varmluft.
- 2 **Perlecouscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken.
- 3 **Cajunkrydret kylling:** Fordel kyllingen i en ildfast form og tilsett 1 dl vann. 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, grønnsaksbuljongen og couscousen sammen i en stor skål.
- 6 **Servering:** Server grønnsakene, perlecouscousen og urtedressing til kyllingen. God middag!

Tips fra kokken: Bland gjerne inn sjen fra de stekte kyllingen i den ferdigkokte couscousen for enda mer smak.