



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sous vide-kyllingfilet og couscoussalat med rucola, appelsin og sennepsvinaigrette

Kyllingfilet

300 g Cajun sous vide-kyllingfilet

Couscoussalat

125 g couscous
1 stk appelsin
½ stk agurk
½-1 stk rødløk
50 g rucola

Vinaigrette

1 pakke
sennepsvinaigrette
1 stk sitron
🏠 ½ ss olivenolje

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Kyllingfilet:** Ha kyllingen og slyen fra pakken i en ildfast form (se tips), og stek den i ovnen i 10-15 minutter, eller til den er gjennomvarm. Skjær kyllingen i skiver før servering.
- 3 **Couscoussalat:** Tilbered couscousen som anvist på pakken.
- 4 **Vinaigrette:** Bland sammen sennepsvinaigretten, saften fra sitronen og ½ ss olivenolje i en liten skål.
- 5 **Couscoussalat, fortsettelse:** Skyll og kutt appelsinen og agurken i terninger. Skrell og finhakk rødløken. Skyll og tørk rucolaen. Ha grønnsakene i en stor serveringsskål og bland inn vinaigretten og den ferdigkokte couscousen. Topp med kyllingen og slyen. Vel bekomme!

Tips fra kokken: Hvis du ønsker å forenkle tilberedningen så kan kyllingen kuttes i terninger og vendes kaldt inn i salaten.