



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydrede kyllingspyd og kålsalat med selleri og appelsin, servert med bakte poteter og curry- og mangodressing

Bakte poteter

350 g poteter
1 pakke sitruskrydder

Dressing

1 stk sitron
🏠 2 ss olivenolje
🏠 1 ts sukker

Kålsalat

½ stk rødløk
150 g hodekål
1 stk selleristang
1 stk appelsin

Kyllingspyd

300 g krydrede
kyllingspyd

Tilbehør

½ pakke curry- og
mangodressing

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

- 1 Varm opp skekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Bakte poteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn sitruskrydderet og litt olje. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
- 3 **Dressing:**Rør godt sammen saften fra hele sitronen, 2 ss olivenolje og 1 ts sukker i en skål.
- 4 **Kålsalat:** Skrell rødløken. Kutt hodekålen og rødløken i tynne strimler. Skyll og kutt stangsellerien i terninger. Skrell og kutt appelsinen i terninger. Ha grønnsakene i en serveringsskål og bland inn dressingen fra punkt 3.
- 5 **Kyllingspyd:**Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingspydene i 2–3 minutter på hver side, eller til de er gylne og gjennomstekte.
- 6 **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing til retten.
- 7 **Grilltips:** Nyt middagen utendørs hvis det er fint vær. Fyr opp grillen, og grill kyllingspydene i 2–4 minutter på hver side, eller til de er gjennomstekte, men fortsatt saftige.

Tips fra kokken: Stek gjerne kålstrimlene i litt olje før de vendes sammen med dressing og resten av ingrediensene.