



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.