



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

Lun salat

1 stk gulbete
1 stk rødbete
1 stk rødløk
50 g spinat
300 g byggrynssalat

Kylling

300 g Cajun sous vide-
kyllingfilet

Rødvinssaus

½-1 pakke rødvinssaus

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Lun salat:** Skrell og kutt betene og rødløken i tynne båter. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20-25 minutter.
- 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, eller til resten av retten er klar. Skjær den i skiver før servering.
- 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 betene på et stort serveringssfat, og vend inn byggrynssalaten og spinaten. Topp salaten med kyllingen og server rødvinssausen ved siden av.

Tips fra kokken: Bruk hansker og et plasticskjærebrett når du skreller og kutter rødbeten. Den avgir mye farge som ikke er så lett å fjerne. Ha gjerne 1 ss olivenolje og 1 ss eddik i byggrynssalaten for en ekstra karakter på retten.