



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Brystfilet av saktevoksende kylling med spinat- og søtpotetsalat, appelsin, valnøtter og sennepsvinaigrette

Spinat- og søtpotetsalat

2 stk søtpoteter
1 stk sjalottløk
1 stk appelsin
100 g spinat

Krydderstekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst
u/skinn
(saktevoksende)
1 pakke persillade

Til servering

1 pakke valnøtter
½ pakke
sennepsvinaigrette

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte søtpoteter:** Skrell og kutt søtpotetene i to på langs, og så i 2 cm tykke skiver. Fordel søtpotetskivene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek søtpotetene midt i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomstekte.
- 3 **Krydderstekt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med persilladen, litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2–3 minutter på hver side, eller til den er gyllen.
- 4 **Krydderstekt kyllingbryst, fortsettelse:** Legg kyllingen på stekebrettet med søtpotetene når det gjenstår omtrent 10 minutter av søtpotetenes steketid. La kyllingen hvile i omtrent 3 minutter, før du skjærer den i skiver.
- 5 **Spinat- og søtpotetsalat:** Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Skrell og kutt appelsinen i store biter. Skyll og tørk spinaten. Bland spinaten med de ovnsbakte søtpotetene. Fordel søtpotetblandingen, appelsinbitene og løkskivene på et serveringsfat.
- 6 **Servering:** Grovknus valnøttene med den flate siden av en kniv (se tips). Fordel kyllingen oppå spinat- og søtpotetsalaten, og drypp over litt av sennepsvinaigretten. Dryss over de knuste valnøttene.

Tips fra kokken: Hvis du rister valnøttene litt i en tørr stekepanne, blir de sprøere og får en enda bedre smak.