



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Lun mathvetesalat med kylling, rosenkål og bakte beter, servert med rødvinssaus

## Lun salat

200–400 g rosenkål  
1 stk gulbete  
1 stk rødbete  
1 pakke urtemiks  
1 pakke kjerneblanding  
50 g spinat

## Mathvete

1 pakke mathvete

## Kylling

300 g sous vide-  
kyllingfilet med sitron  
og pepper

## Rødvinssaus

½–1 pakke rødvinssaus

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan  
sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Lun salat:** Rens og kutt rosenkålen i to (se tips). Skrell og kutt gulbeten og rødbeten i mellomstore terninger. Fordel rosenkålene og betene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, urtemiksen, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre. Strø kjerneblanding over grønnsakene de siste 5 minuttene av steketiden.
- 3 **Mathvete:** Tilbered mathveten som anvist på pakken.
- 4 **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, og skjær den i skiver.
- 5 **Rødvinssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 6 **Lun salat, fortsettelse:** Skyll og tørk spinaten. Ha de bakte grønnsakene på et stort serveringsfat, og vend inn inn den ferdigkokte mathveten og spinaten. Topp salaten med kyllingen og server rødvinssausen til.

**Tips fra kokken:** Fjern nederste delen av stilken på rosenkålen ved behov og eventuelt stygge blader. Bruk hansker og et plastskjærebrett når du skreller og kutter rødbeten. Den avgir mye farge som ikke er så lett å fjerne.