



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

## Lun salat

1 stk gulbete  
1 stk rødbete  
50 g spinat  
1 pakke byggrynssalat

## Kylling

300 g Cajun sous vide-  
kyllingfilet

## Rødvinssaus

½-1 pakke rødvinssaus

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Lun salat:** Skrell og kutt gulbeten og rødbeten i tynne båter. Fordel betene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek betebåtene i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til de er møre.
- 3 **Kylling:** Ha kyllingen og kraften fra posen i en ildfast form. Stek kyllingen i ovnen under betene i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomvarm. La kyllingen hvile på benken i omtrent 3 minutter, og skjær den i skiver.
- 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 til.

**Tips fra kokken:** Bruk hansker og et plastskjærebrett 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.