



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i barbecuesaus med karibisk søtpotet- og maissalat

Søtpotet- og maissalat

1 stk søtpotet
½ pakke chipotlemiks
1 pakke mais
1 boks kidneybønner
1 stk lime

Kylling i barbecuesaus

350 g utbenet kyllinglår
u/skinn
1 pakke barbecuesaus

Grønn salat

1 stk hjertesalat

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B
olivenolje ^B
eplesider-, rødvins- eller hvitvinseddik ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp ovnen til 220 grader varmluft.

2. **Søtpotet- og maissalat:** Skyll og kutt søtpoteten i grove terninger. Fordel søtpoteten på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og chipotlemiksen. Stek søtpoteten i ovnen i 12–15 minutter, til den er gjennomstekt.

3. **Kylling i barbecuesaus:** Skjær kyllingen i store terninger. Behold fettene på, det smelter i pannen og gir god smak til sausen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha litt olje. Stek kyllingen i 4–5 minutter, eller til den er gjennomstekt. Vend inn barbecuesausen, og gi et et kjøpt oppkok.

4. **Søtpotet- og maissalat, fortsettelse:** Sil laken av maisen og bønnene, og skyll dem i kaldt vann. Bland sammen søtpotetterningene, maisen og bønnene i en skål, og vend inn litt olivenolje, saften fra limen, salt og pepper.

5. **Grønn salat:** Skyll og kutt salaten i tynne strimler. Drypp over litt olivenolje og valgfri eddik.

6. Vel bekomme!

TIPS!

For enda mer karibisk smak, kan du krydre kyllingen med litt kanel. Ønsker du en mer innholdsrik salat, kan du fint bruke opp rester du har av grønnsaker i kjøleskapet.