



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst og couscous med karamellisert kålrot og appelsin- og sennepsvinaigrette

Couscous med karamellisert kålrot

300 g kålrot
125 g fullkornscouscous
50 g grønnkål
½ stk granateple
2 ss smør
2 ts sukker

Ovnsbakt kyllingbryst

300 g kyllingbryst med skinn

Appelsin- og sennepsvinaigrette

½ stk appelsin
1 glass grov sennep
1 pakke honning
2 ss eplėsider-,
hvitvins- eller blank
eddik
2 ss olivenolje

olje
salt
pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Karamellisert kålrot:** Skrell og kutt kålroten i omtrent 1x1 cm store terninger, og fordel dem i en ildfast form. Vend inn litt olje, salt og pepper, og bak kålroten i ovnen i 15 minutter.
- 3 **Ovnsbakt kyllingbryst:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kyllingbrystene med salt og pepper, og stek dem i 2 minutter på hver side, til de får litt farge. Legg kyllingbrystene med skinnsiden opp i en ildfast form.
- 4 **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken.
- 5 **Karamellisert kålrot, fortsettelse:** Ta kålroten ut fra ovnen, og tilsett 2 ss smør og 2 ts sukker i formen. Vend det sammen slik at smøret smelter. Stek kålroten videre i ovnen sammen med kyllingen, i 15–20 minutter, til kålroten er gyllen, og kyllingen er gjennomstekt. Vend grønnkålen inn med kålroten de siste 3 minuttene av steketiden.
- 6 **Appelsin- og sennepsvinaigrette:** Skvis saften fra halve appelsinen i en bolle, og rør inn sennepen, honningen og 2 ss eddik. Visp inn 2 ss olivenolje. Smak til med salt og pepper, og eventuelt mer appelsinsaft.
- 7 **Couscous med karamellisert kålrot:** Kutt bunnen og toppen av granateplet. Kutt granateplet forsiktig på langs, før du brekker det i to. Plukk ut granateplefrøene med fingrene. Ha den ferdigkokte couscousen i en serveringsbolle, og vend inn granateplekjernene, kålroten, grønnkålen, og sjen fra kyllingen.
- 8 Del kyllingen i skiver før servering, og server vinaigretten ved siden av. Vel bekomme!