



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingburger med ovnsbakte poteter, hjertesalat og barbecuesaus

Ovnsbakte potetbåter

1 stk bakepotet
1 stk hvitløksfedd
1 ts olje ^B

Kyllingburger

300 g kyllingbryst med skinn
½ pakke urtemiks
1 stk hjertesalat
½ stk rødløk
1 stk tomat
1 ts olje ^B

Hamburgerbrød

2 stk hamburgerbrød

Servering

½ pakke lett urtedressing
½ pakke barbecuesaus

salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Brød: ½ stk
Potet: 100 g Barbecuesaus: 1 ss Dressing: 1 ss
Energiinnhold: ca. 390 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte potetbåter:** Skyll og kutt poteten i båter. Skrell og grovhakk hvitløken. Fordel potetbåtene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn hvitløken, litt olje, litt salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Kyllingburger:** Del kyllingen i to på langs, og krydre den med urtemiksen og litt pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter på hver side, til den er gyllen. La kyllingen hvile i noen minutter før servering.
4. **Kyllingburger, fortsettelse:** Skyll og tørk hjertesalaten. Skrell rødløken, og kutt den og tomaten i skiver (se tips).
5. **Hamburgerbrød:** Varm hamburgerbrødene i ovnen i 3–4 minutter før servering.
6. **Servering:** Sett sammen kyllingburgere av hamburgerbrødene, kyllingen og grønnsakene. Server de ovnsbakte potetene, urtedressing og barbecuesausen til.

TIPS!

Du kan lage syltet rødløk av rødløken hvis du heller vil det: Skrell og kutt løken i skiver. Kok opp ½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn løken. La løken trekke i laken frem til servering.