



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakte provencekrydrete kyllinglår i spinat- og soppsaus med couscous

Ovnsbakte kyllinglår i spinat- og soppsaus
50 g spinat
1 stk tomat
1 pakke soppsaus
430 g grillede kyllinglår med Provencekrydder
½ pakke balsamicovinaigrette

Couscous
125 g fullkornscouscous
½ pakke persillade

Kokt brokkoli
½ stk brokkoli

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte kyllinglår i spinat- og soppsaus:** Skyll og tørk spinaten. Skyll og kutt tomaten i båter.
3. **Ovnsbakte kyllinglår i spinat- og soppsaus, fortsettelse:** Fordel soppsausen i en stor ildfast form, og bland inn spinaten og tomaten. Legg kyllinglårene på toppen, og hell over balsamicovinaigretten. Krydre med litt salt og pepper, og stek det hele i ovnen i 20 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm.
4. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken, men tilsett persilladen i kokevannet.
5. **Kokt brokkoli:** Kok opp lettsaltet vann i en kjele. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Kok brokkolien i 3–4 minutter, eller til den er mør. Hell av vannet.



TIPS!

Du kan også ovnsbake brokkolien i stekeovnen.