



Kokosbakt tandoorikylling og lun couscoussalat med bakte rotgrønnsaker og appelsin

Couscous

125 g couscous
½–1 pakke grønnsaksbuljong
½–1 pakke persillade
½ ss margarin ^B

Bakte grønnsaker

2 stk gulbeter
2 stk gulrøtter
1 ts olje ^B

Kylling

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper
½ pakke kokoskrem
½ pakke yoghurt naturell
1 pakke tandoori masala

Couscoussalat

100 g finsnittet rødkål
1 stk lime
1 stk appelsin

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

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken. Vend inn ½ ss margarin, buljongen og persilladen i den ferdigkokte couscousen.

3. **Bakte grønnsaker:** Skrell og kutt betene og gulrøttene i grove biter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter.

4. **Kylling:** Ha kyllingen og kraften fra pakken i en ildfast form. Del kyllingen i store stykker og krydre den med tandoorikrydderet. Ha kokoskremen og yoghurten i formen, og rør det godt sammen. Vend kyllingen i sausen og stek det hele i ovnen i omtrent 15 minutter.

5. **Couscoussalat:** Ha rødkålen i en stor serveringsbolle og skvis over saften fra limen. Krydre med litt salt og kna det godt sammen. Skjær skallet av appelsinen og kutt fruktkjøttet i terninger.

6. **Servering:** Vend sammen couscousen og de bakte rotgrønnsakene, og topp med den marinerte kålen og appelsinen. Server kyllingen og kokossauren til.

^B Basisvare

Roedeporsjon

Couscous: 100 g Kylling: 125 g
Saus: 2 ss Grønnsaker: 150 g
Energiinnhold: ca. 490 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

Bildet kan avvike noe fra det som leveres