



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllinglårfilet med cæsardressing og couscoussalat med eple og bakt løk

## Couscoussalat

1 stk rødløk  
125 g couscous  
1 stk rødt eple  
60 g ruccola  
½–1 pakke  
balsamicovinaigrette

## Kylling

320 g kylling lårfilet  
1 pakke sitruskrydder

## Tilbehør

½–1 pakke cæsardressing

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekepannen til 220 grader varmluft.
2. **Couscoussalat, forberedelse:** Skrell og kutt løken i båter, og fordel den på et stekebrett med bakepapir. Ha over litt olje, salt og pepper, og stek løken i ovnen i omtrent 20 minutter.
3. **Couscoussalat:** Tilbered couscousen som anvist på pakken. Skyll ruccolaen og eplet. Kutt eplet i terninger, og ha det og ruccolaen i en stor serveringsskål.
4. **Kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Krydre med sitruskrydderet mot slutten av steketiden. La kyllingen hvile i et par minutter før du skjærer den i skiver.
5. **Couscoussalat, fortsettelse:** Ha den ferdigstekte løken, couscousen og balsamicovinaigretten i skålen med ruccolaen, og bland det hele godt sammen. Krydre med litt salt og pepper.
6. **Tilbehør:** Server cæsardressing til retten.