



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 150_2

Kyllinglårfilet med couscous, limedressing og bakte grønnsaker

Bakte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk gul løk
1 stk rød paprika

Couscous

125 g couscous

Kyllinglår

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
½–1 pakke sitruskrydder
1 ss smør* ^B

Limedressing

½ stk lime
150 g yoghurt

pepper ^B

salt ^B

olje ^B

olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Bakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Skrell og kutt løken i tykke båter. Skyll, rens og kutt paprikaen i grove biter. Fordel grønnsakene i en ildfast form, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte.

3. **Kyllinglår:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre kyllingen med litt salt og pepper, og stek den i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gyllen og gjennomstekt. Ha sitruskrydderet og 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs sitrussmøret over kyllingen med en skje. La kyllingen hvile i 5 minutter før den skjæres i skiver.

4. **Couscous:** Tilbered couscous som anvist på pakken.

5. **Limedressing:** Skyll og finriv skallet (kun det grønne) fra limen på et rivjern. Ha yoghurten i en skål, og vend inn limeskallet. Pisk inn litt olivenolje, og smak til med saft fra limen, salt og pepper.

6. Vend inn stekesjyen fra kyllingen med couscousen. Kutt eventuelle resten av limen i båter. Fordel couscousen, kyllingen og grønnsakene på tallerkener, og topp med limedressing og limebåtene.



TIPS!

Vend gjerne de bakte grønnsakene inn med den ferdigkokte couscousen.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernærvennlia alternativ