



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Couscous- og kikertbowl med kylling i soya- og ingefærsjy, sprøstekt grønnkål og curry- og mangodressing

Couscous

125 g couscous

Kylling

300 g sous vide-kyllingfilet

med sitron og pepper

½–1 pakke soya- og

ingefærsaus

Krydrede kikerter og grønnkål

½–1 pakke kikerter

½ pakke røkt chilimix

75 g strimlet grønnkål

Syltet rødløk

1 stk rødløk

½ dl vann ^B

½ dl eplesider-/hvitvins- eller

rødvinseddik ^B

3 ss sukker ^B

Servering

2 stk gulrøtter

½–1 pakke curry- og

mangodressing

aluminiumsfolie (kan

sløyfes) ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Couscous:** Tilbered couscousen etter anvisningen på pakken.

3. **Kylling i soya- og ingefærsjy:** Ha kyllingen og sjyen fra pakken i en ildfast form. Dekk med aluminiumsfolie og varm kyllingen i ovnen i 10 minutter.

4. **Krydrede kikerter og grønnkål:** Sil laken og skyll kikertene. Fordel kikertene på den ene siden av et stekebrett med bakepapir og bland i litt olje og ønsket mengde av chilimixen. Stek kikertene midt i ovnen i 8–10 minutter, til de er gylne og litt sprø. Fordel grønnkålen på den andre siden av brettet når det gjenstår 3–4 minutter av steketiden (se tips).

5. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp ½ dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering.

6. **Kylling i soya- og ingefærsjy, fortsettelse:** Ta kyllingen ut av ovnen. Ta av aluminiumsfolien og ha soya- og ingefærsausen i formen med sjyen. Sett kyllingen tilbake i ovnen, og stek i 10 minutter til, eller til kyllingen er gjennomvarm. Del kyllingen i skiver før servering.

7. **Servering:** Skrell og kutt gulrøttene i strimler, eller grovrev dem på et rivjern. Fordel couscousen i skåler, og fordel kyllingen, den syltede rødløken, gulrøttene og curry- og mangodressing oppå. Topp med de sprø kikertene, grønnkålen og soya- og ingefærsjyen.



TIPS!

Du kan også steke kikertene i en stekepanne med litt olje på middels høy varme i 3–4 minutter, eller til det er gyllent. Vend inn ønsket mengde av chilimixen til slutt.