



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Ovnsbakte kyllinglår med mathvetesalat og hvitløksdressing

## Mathvetesalat

1 pakke mathvete  
1 stk hjertesalat  
1 stk agurk  
1 stk rødløk  
1 stk tomat

## Ovnsbakte kyllinglår

520 g kyllinglår

## Tilbehør

½ pakke hvitløksdressing

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Kyllinglår: 1 stk

Byggkornsalat: 250 g

Dressing: 1 ss Energiinnhold:

ca. 470 kcal. For deg som

registrerer middagen i

Roedeappen: 1. Søk etter

oppskrift. 2. Legg inn antall

porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Mathvetesalat:** Kok mathveten som anvist på pakken.

3. **Ovnsbakte kyllinglår:** Krydre kyllingen med salt og pepper, og legg den med skinnsiden opp på et stekebrett med bakepapir. Stek kyllingen i ovnen i 25–30 minutter, til den er gjennomstekt.

4. **Mathvetesalat, fortsettelse:** Skyll og kutt salaten og agurken i strimler. Skrell rødløken og skyll tomaten, og kutt dem i tynne skiver. Bland sammen grønnsakene og den kokte mathveten i en salatbolle. Smak til med salt og pepper.

5. **Tilbehør:** Server hvitløksdressing til retten.



## TIPS!

Skyll løken i kaldt vann, eller stek den sammen med kyllingen for å gi den en mildere smak. Bland gjerne inn litt av dressing i salaten for mer smak.