



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Marinert kyllingfilet med sopp og ovnsbakt potetsalat

Ovnsbakt potetsalat

350 g poteter
1 stk rødløk
1 pakke kjerneblanding
100 g spinat
2 stk tomater
½ pakke sennepsvinaigrette
1 ts olje ^B

Stekt kylling og sjampinjong

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper
200 g sjampinjong
1 ts olje ^B

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

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Potetsalat: 300 g Energiinnhold: ca. 440 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. **Ovnsbakt potetsalat:** Skyll og kutt potetene i skiver. Skrell og kutt løken i båter. Fordel potetene og løken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte. Strø over kjerneblandingen de siste 5 minuttene av steketiden.

3. **Stekt kylling og sjampinjong:** Skjær kyllingfiletene to på langs. Ta vare på kraften fra pakken. Børst soppen fri for jord, og kutt dem i fire. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på begge sider. Ha i soppen, og stek videre i 8–10 minutter, eller til kyllingen er gyllen og gjennomvarm. Tilsett kraften fra pakken mot slutten av steketiden. Krydre med salt og pepper.

4. **Ovnsbakt potetsalat, fortsettelse:** Skyll og tørk spinaten. Kutt tomatene i terninger. Vend grønnsakene inn i de ovnsbakte potetene, rødløken og kjernene. Bland inn ønsket mengde av sennepsvinaigretten.



TIPS!

Potetene kan kokes om du heller vil det. Du kan også servere sennepsvinaigretten ved siden av retten.