



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt kyllinglårfilet med urtepoteter, marinert kål, asparges og sitrussjy

Urtepoteter

350 g poteter
1 pakke urtemiks

Marinert kål

1 bit spisskål
1 bunt reddiker
½ stk appelsin
1 ss olivenolje ^B

Kylling og sitrussjy

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
1 stk sitron
½ stk appelsin
1 pose glutenfri soyasaus
1 ss hvetemel ^B
2–3 dl vann ^B
2 ss smør* ^B

Grønne asparges

100 g asparges

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

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Urtepoteter:** Skyll og kutt potetene i tynne båter, og fordel dem på et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek potetbåtene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne. Vend på potetene underveis i steketiden for et sprøere resultat. Krydre med urtemiksen rett før servering.
3. **Marinert kål:** Skyll og finsnitt kålen. Skyll reddikene og appelsinen. Kutt reddikene i tynne skiver, finriv appelsinskallet (kun det oransje) på et rivjern, og legg skallet til side. Skrell og kutt appelsinkjøttet i terninger. Ha kålen i en bolle og vend inn appelsinkjøttet, reddikene og 1 ss olivenolje. Krydre med litt salt og pepper, og vend salaten godt sammen.
4. **Kylling og sitrussjy:** Skyll og finriv skallet (kun det gule) fra sitronen, og legg det sammen med appelsinskallet fra forrige punkt. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kyllingen med salt og pepper, og stek den i 2 minutter på den ene siden, eller til den er gyllen. Legg kyllingen med stekeskorpene opp på brettet med potetene når det gjenstår omtrent 10 minutter av potetenes steketid.
5. **Grønne asparges:** Skyll aspargesene, og knekk vekk den nederste delen. Del toppene i to på langs. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til høy varme, og ha i litt olje. Stek aspargesene i 2 minutter, krydre med litt salt og pepper, og ha dem over på en tallerken.
6. **Kylling og sitrussjy, fortsettelse:** Smelt 2 ss smør i stekepannen og rør inn 1 ss hvetemel. Spe på med omtrent 2 dl vann under omrøring, og kok opp. La sausen småkoke i et par minutter, og smak til med soyasausen, sitrusskallet og saft fra sitronen.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivnllia alternativ