



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 <sup>B</sup>

½ dl eplesider-/hvitvins- eller rødvinseddik <sup>B</sup>

3 ss sukker <sup>B</sup>

## Serivering

2 stk gulrøtter

½–1 pakke curry- og mangodressing

aluminiumsfolie (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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. **Serivering:** Skrell og kutt gulrøttene i strimler, eller gro riv dem på et rivjern. Fordel couscousen i skåler, og fordel kyllingen, den syltede rødløken, gulrøttene og curry- og mangodressingene 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.