



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sous-vide kyllingfilet med lun spinat- og potetsalat, valnøtter og sennepsvinaigrette

## Lun spinat- og potetsalat

350 g poteter  
2 stk gulrøtter  
1 stk rødløk  
1 stk appelsin  
75 g spinat

## Kyllingfilet

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

## Serverting

1 pakke valnøtter  
1 pakke sennepsvinaigrette  
1 pakke honning  
1 ss vann <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Lun spinat- og potetsalat:** Skyll og kutt potetene i båter. Skrell og kutt gulrøttene i grove skiver på skrå. Fordel potetene og gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte.
3. **Kyllingfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2-3 minutter på hver side, eller til den er gylden (ta vare på kraften i kyllingpakken).
4. **Kyllingfilet, fortsettelse:** Legg kyllingen og kraften fra pakken over i en ildfast form. Stek kyllingen i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til den er gjennomvarm. Kutt kyllingen i tynne skiver før servering.
5. **Lun spinat- og potetsalat, fortsettelse:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Skrell og kutt appelsinen i store biter. Skyll og tørk spinaten. Bland spinaten med de ovnsbakte grønnsakene, og la spinaten falle litt sammen. Fordel potetsalaten, appelsinbitene og løksskivene på et stort serveringsfat.
6. **Serverting:** Ha sennepsvinaigretten, honningen og 1 ss vann i en liten skål, og smak til med salt og pepper. Grovknus valnøttene med den flate siden av en kniv (se tips). Fordel kyllingen over salaten, og drypp over sennepsvinaigretten. Dryss over valnøttene til slutt.

## TIPS!

Spe sennepsvinaigretten med litt av kyllingsjyen fra den ildfaste formen. Hvis du rister valnøttene litt i en tørr stekepanne på høy varme, blir de sprøere og får en enda bedre smak.