



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitrusstekt kyllinglårfilet med glaserte grønnsaker og couscous

Glaserte grønnsaker

½-1 stk purre
½-1 stk fennikel
1 stk gulrot
½ stk appelsin
½ pakke honning
1 pose glutenfri soyasaus
½ pakke sennepsvinaigrette
1 ts olje ^B

Couscous

125 g couscous

Sitrusstekt kylling

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
½-1 pakke sitruskrydder
1 ts olje ^B

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

^B Basisvare

Roedeporsjon

Grønnsaker: 150 g Couscous:
100 g Kylling: 125 g
Energiinnhold: ca. 510 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. **Glaserte grønnsaker:** Snitt purren i to på langs, skyll den godt innvendig, og kutt den i fire på tvers. Skyll fennikelen og skrell gulroten. Kutt fennikelen i mellomstore båter, og gulroten i fire på langs. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 25 minutter.
3. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken.
4. **Glaserte grønnsaker, fortsettelse:** Skjær skallet av appelsinen, og kutt appelsinen i terninger. Ha honningen og soyasausen i en stekepanne, og varm det opp på lav varme, slik at honningen blir flytende. Vend honning- og soyablandingen inn med grønnsakene når det gjenstår 10 minutter av grønnsakenes steketiden. Vend appelsinen og sennepsvinaigretten inn med grønnsakene før servering.
5. **Sitrusstekt kylling:** Skyll og varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Krydre med sitruskrydderet mot slutten av steketiden.