



# Kokosbakt tandoorikylling og lun couscoussalat med bakte rotgrønnsaker og appelsin

## Couscous

125 g couscous  
½–1 pakke grønnsaksbuljong  
½–1 pakke persillade  
½ ss margarin <sup>B</sup>

## Bakte grønnsaker

2 stk gulbeter  
2 stk gulrøtter  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Kylling

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper  
½ pakke kokoskrem  
½ pakke yoghurt naturell  
1 pakke tandoori masala

## Couscoussalat

100 g finsnittet rødkål  
1 stk lime  
1 stk appelsin

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

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Couscous: 100 g Kylling: 125 g  
Saus: 2 ss Grønnsaker: 150 g  
Energiinnhold: ca. 490 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. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken. Vend inn ½ ss margarin, buljongen og persilladen i den ferdigkokte couscousen.
3. **Bakte grønnsaker:** Skrell og kutt betene og gulrøttene i grove biter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter.
4. **Kylling:** Ha kyllingen og kraften fra pakken i en ildfast form. Del kyllingen i store stykker og krydre den med tandoorikrydderet. Ha kokoskremen og yoghurten i formen, og rør det godt sammen. Vend kyllingen i sausen og stek det hele i ovnen i omtrent 15 minutter.
5. **Couscoussalat:** Ha rødkålen i en stor serveringsbolle og skvis over saften fra limen. Krydre med litt salt og kna det godt sammen. Skjær skallet av appelsinen og kutt fruktkjøttet i terninger.
6. **Servering:** Vend sammen couscousen og de bakte rotgrønnsakene, og topp med den marinerte kålen og appelsinen. Server kyllingen og kokossausen til.

Bildet kan avvike noe fra det som er vist i videoen.