



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i barbecuesaus med karibisk søtpotet- og maissalat

Søtpotet- og maissalat

1 stk søtpotet
½ pakke røkt paprikakrydder
1 pakke maiskorn
1 pakke svarte bønner
1 stk lime

Kylling i barbecuesaus

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
1 pakke barbecuesaus

Grønn salat

1 stk hjertesalat

aluminiumsfolie (kan

sløyfes) ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

salt ^B

pepper ^B

olivenolje ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp ovnen til 220 grader varmluft.

2. **Søtpotet- og maissalat:** Skyll og kutt søtpoteten i grove terninger. Fordel søtpoteten på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og ønsket mengde av paprikakrydderet. Stek søtpoteten i ovnen i 12–15 minutter, til den er gjennomstekt.

3. **Kylling i barbecuesaus:** Skjær kyllingen i store terninger. Behold fettene på, det smelter i pannen og gir god smak til sausen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 4–5 minutter, eller til den er gjennomstekt. Vend inn barbecuesausen, og gi et et kjapt oppkok.

4. **Søtpotet- og maissalat, fortsettelse:** Sil laken av maisen og bønnene, og skyll dem i kaldt vann. Bland sammen søtpotetternene, maisen og bønnene i en skål, og vend inn litt olivenolje, saften fra limen, salt og pepper.

5. **Grønn salat:** Skyll og kutt salaten i tynne strimler. Drypp over litt olivenolje.



TIPS!

For enda mer karibisk smak, kan du krydre kyllingen med litt kanel.