



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingsalat med bakt søtpotet, bacon, egg og avokado

Bakte søtpotetstaver og kylling

1 stk søtpotet
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

Bacon og egg

150 g baconterninger
2 stk egg

Grønnsaker

1 stk hjertesalat
1 stk rødløk
1 stk avokado
1 stk lime

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft. Kok opp vann i en kjele til eggene.
2. **Bakte søtpotetstaver og kylling:** Skrell og kutt søtpoteten i staver. Fordel søtpoteten utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. La det være litt plass til overs på stekebrettet. Stek søtpoteten i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til den er gjennomstekt.
3. **Bacon og egg:** Varm opp en tørr stekepanne til høy varme, og stek baconet i omtrent 3 minutter, til det er gyllent. Kok eggene i vannet fra steg 1 i 7-9 minutter.
4. **Bakte søtpotetstaver og kylling, fortsettelse:** Ta stekebrettet ut av ovnen når det gjenstår 10-15 minutter av søtpotetens steketid, og legg kyllingen på stekebrettet. Stek kyllingen i ovnen med søtpoteten i 10-15 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm.
5. **Grønnsaker:** Kutt enden av hjertesalaten. Skyll salatbladene i kaldt vann, og kutt dem i grove biter. Skrell og finhakk rødløken. Del avokadoen i to, ta ut steinen, og rut forsiktig avokadokjøttet i terninger. Løft avokadoterningene ut av skallet med en spiseskje. Kutt limen i to.
6. **Serverting:** Skyll eggene i kaldt vann, skrell og kutt dem i båter. Skjær kyllingen i skiver. Bland kyllingen, grønnsakene, baconet og eggene i en salatbolle (se tips). Drypp litt olivenolje og saften fra limen over det hele.



TIPS!

Server hver av ingrediensene i salaten hver for seg, i hver sine skåler, og la hver enkel sette sammen sin egen salat.