



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Krydderstekt kyllingbryst med spinat- og søtpotetsalat, appelsin, valnøtter og sennepsvinaigrette

## Spinat- og søtpotetsalat

2 stk søtpoteter  
1 stk sjalottløk  
1 stk appelsin  
100 g spinat

## Krydderstekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst  
1 pakke persillade

## Servering

1 pakke valnøtter  
½ pakke sennepsvinaigrette

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. **Ovnsbakte søtpoteter:** Skrell og kutt søtpotetene i to på langs, og så i 2 cm tykke skiver. Fordel søtpotetskivene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek søtpotetene midt i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. **Krydderstekt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med litt salt og pepper. 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 gyllen.
4. **Krydderstekt kyllingbryst, fortsettelse:** Krydre kyllingen med persilladen, og legg den med skinnsiden opp på stekebrettet med søtpotetene når det gjenstår omtrent 10 minutter av søtpotetenes steketid. La kyllingen hvile i omtrent 3 minutter, før du skjærer den i skiver.
5. **Spinat- og søtpotetsalat:** Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Skrell og kutt appelsinen i store biter. Skyll og tørk spinaten. Bland spinaten med de ovnsbakte søtpotetene. Fordel søtpotetblandingen, appelsinbitene og løkskivene på et serveringsfat.
6. **Servering:** Grovknus valnøttene med den flate siden av en kniv (se tips). Fordel kyllingen oppå spinat- og søtpotetsalaten, og drypp over litt av sennepsvinaigretten. Dryss over de knuste valnøttene.

## TIPS!

Hvis du rister valnøttene litt i en tørr stekepanne, blir de sprøere og får en enda bedre smak.