



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Appelsinbakt kyllinglår med quinoa og pannestekt squash

## Quinoa

1 pakke quinoamiks

## Appelsinkylling

1 pakke persillade  
½ stk appelsin  
430 g grillede kyllinglår med Provencekrydder  
½ pose glutenfri soyasaus  
½ dl vann <sup>B</sup>

## Stekte grønnsaker

½ stk rødløk  
1 stk squash  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Appelsin- og tomatsalat

½ stk appelsin  
1 stk tomat

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Kyllinglår: 1 stk Quinoa: 100 g  
Grønnsaker: 125 g Sjø: 2 ss  
Energiinnhold: ca. 475 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Quinoa:** Tilbered quinoaen som anvist på pakken.
3. **Appelsinkylling:** Bland sammen persilladen, saften fra halve appelsinen, soyasausen og ½ dl vann i en skål. Legg kyllinglårene i en ildfast form, og fordel sausen over. Stek kyllinglårene i ovnen i omtrent 15 minutter.
4. **Stekte grønnsaker:** Skrell og kutt rødløken i båter. Skyll og del squashen i to på langs, og deretter i skiver på skrå. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i omtrent 5 minutter, eller til de er gylne. Krydre med litt salt og pepper.
5. **Appelsin- og tomatsalat:** Skyll og kutt tomaten og resten av appelsinen i terninger. Bland det sammen i en liten skål, og krydre med litt salt og pepper.

## TIPS!

Kyllinglårene er ferdigstekte, og trenger derfor bare å gjennomvarmes før servering. De kan også grilles.