



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Stekt kylling med balsamicosjy, og risonisalat med grønne bønner

## Risonisalat med grønne bønner

150 g risoni  
150 g grønne bønner  
½ stk squash  
250 g cherrytomater

## Stekt kylling med balsamicosjy

300 g kyllinglårfilet med skinn  
1 stk sjalottløk  
1 stk hvitløksfedd  
½ pakke balsamicovinaigrette  
2 ss smør\* <sup>B</sup>

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

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. Les gjennom oppskriften, finn frem og skyll de ingrediensene som trenger det.
3. **Risoni:** Kok risonien som anvist på pakken.
4. **Risonisalat med grønne bønner:** Kutt de grønne bønnene i tre, og squashen i store terninger. Fordel squashen, tomatene og bønnene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 10–12 minutter, til squashen er gyllen og mør. Finhakk sjalottløken og hvitløken.
5. **Stekt kylling med balsamicosjy:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Legg kyllingen med skinnsiden ned i stekepannen, og krydre med salt og pepper. Stek i 2–3 minutter til skinnsiden er gyllen, snu kyllingen og ha i smøret. Stek kyllingen i smøret i ca. 2 minutter til, til den er gjennomstekt, og ha den over på et fat. La smøret i stekepannen småkoke i 1–2 minutter til det blir gyllenbrunt, og rør inn sjalottløk, hvitløk og balsamicovinaigrette.
6. **Servering:** Sil av den ferdigkokte risonien, og vend den sammen med de ovnsbakte grønnsakene i en bolle. Vend inn litt av balsamicosjyen, og fordel risonisalaten på et fat. Kutt kyllingen i skiver og legg den over. Ringle over resten av sjuen rett før servering.