



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Krydrede kyllingspyd med soyabakt aubergine, tomatsalat og hjemmelaget hummus

## Ovnsbakte poteter og soyabakt aubergine

350 g poteter  
1 stk aubergine  
1 pose glutenfri soyasaus

## Tomatsalat

1 stk tomat  
½ stk rødløk  
½ stk sitron  
½ ss olivenolje <sup>B</sup>

## Hummus

1 pakke kikerter  
1 stk hvitløksfedd  
1 pakke persillade  
½ stk sitron  
3 ss olivenolje <sup>B</sup>  
¼ ts salt <sup>B</sup>

## Kyllingspyd

300 g krydrede kyllingspyd

## Tilbehør

½-1 pakke hvitløksdressing

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 200 grader varmluft (se tips).
2. **Ovnsbakte poteter og soyabakt aubergine:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene på den ene halvdel av et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Skyll og kutt auberginen i grove biter. Fordel dem utover andre halvdel av stekebrettet, og vend inn soyasausen og litt olje. Stek potetene og auberginen i ovnen i 20-25 minutter.
3. **Tomatsalat:** Skyll og kutt tomaten i terninger. Skrell og finhakk rødløken. Ha tomaten og løken i en skål og bland inn saften fra halve sitronen, ½ ss olivenolje, litt salt og pepper.
4. **Hummus:** Ha kikertene i en sil, og ta vare på laken i en skål. Ha kikertene i et litermål. Skrell og knus hvitløken, og ha den i skålen med kikertene. Tilsett persilladen, saften fra resten av sitronen, 3 ss olivenolje, ¼ ts salt og 3 ss av kikertlaken, og kjøp det hele sammen med en stavmikser til en jevn hummus. Tilsett eventuelt mer av laken eller litt vann for en løsere hummus.
5. **Kyllingspyd:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingspydene i 2-3 minutter på hver side, eller til de er gylne og gjennomstekte.
6. **Tilbehør:** Server hvitløksdressing til retten.

## TIPS!

Grill ute hvis været tillater det: Gni inn kyllingspydene med litt olje. Grill så spydene over direkte varme i omtrent 3 minutter på hver side. La kyllingen hvile i et par minutter før servering.