



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Utbenet kyllinglår med estragon og hvitløk, stekt hjertesalat, søtpotetpuré og soyasmør

## Søtpotetpuré

2 stk søtpoteter  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

## Utbenet kyllinglår og grønnsaker

½ stk squash  
1 stk rødløk  
300 g marinert utbenet kyllinglår m/estragon og hvitløk

## Stekt hjertesalat

1 stk hjertesalat

## Soyasmør

1 pose glutenfri soyasaus  
3–4 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 200 grader varmluft.

2. **Søtpotetpuré:** Skrell og kutt søtpotetene i grove biter. Ha søtpotetene i en kjele, og dekk dem med vann. Kok opp, og la det småkoke i 15–20 minutter, til søtpotetene er gjennomkokte.

3. **Utbenet kyllinglår og grønnsaker:** Skyll og kutt squashen i terninger. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel squashen og løken på et stekebrett med bakepapir, og tilsett litt olje, salt og pepper. Legg kyllingen oppå grønnsakene, og stek grønnsakene og kyllingen i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt.

4. **Stekt hjertesalat:** Skyll og kutt hjertesalaten i fire på langs. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek hjertesalaten i omtrent 2 minutter på hver snittflate. Krydre med salt og pepper.

5. **Soyasmør:** Smelt 3–4 ss smør i en liten kjele, og la det småkoke i omtrent 5 minutter, til smøret er nøttebrunt. Ta kjelen av platen, og tilsett soyasausen.

6. **Søtpotetpuré, fortsettelse:** Sil vannet av søtpotetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Mos søtpotetene og 1 ss smør til en puré med en stapper eller stavmikser. Smak til med salt og pepper.