



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med blomkålkrem og lun eplesalat med ruccola og mathvete

Eple- og ruccolasalat

1 pakke mathvete
1 stk sjalottløk
1 stk grønt eple
60 g ruccola
1 stk sitron
1 ss olivenolje ^B
1 ts sukker ^B

Blomkålkrem

1 stk blomkål
1 ss margarin ^B

Kylling

300 g kyllingbryst
½–1 pakke sitruskrydder
1 ts olje ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Blomkålkrem: 3 ss
Eple- og rucolasalat: 100 g
Energiinnhold: ca. 440 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til blomkålen.
2. **Eple- og ruccolasalat:** Tilbered mathveten som anvist på pakken.
3. **Blomkålkrem:** Kutt blomkålen i buketter, og kok dem i vannet fra steg 1 i omtrent 10 minutter, til den er mør. Hell vannet av den ferdigkokte blomkålen, tilsett 1 ss margarin, og kjøør det hele sammen med en stavmikser til en glatt krem. Smak til med litt salt.
4. **Kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Krydre med sitruskrydderet, og ha den over i en ildfast form. Stek kyllingen videre i ovnen i 10–15 minutter, eller til den er gjennomstekt. La kyllingen hvile i omtrent 5 minutter, før du skjærer den i skiver.
5. **Eple- og ruccolasalat, fortsettelse:** Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll ruccolaen og eplet, og kutt eplet i terninger. Skyll sitronen og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Pisk sammen saften fra sitronen, 1 ss olivenolje og 1 ts sukker i en serveringsskål, og bland inn sitronskallet, løken, eplet, ruccolaen og den ferdigkokte mathveten. Smak til med salt og pepper.