



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 028\_2

# Ovnsbakte kyllinglår med mathvetesalat og hvitløksdressing

## Mathvetesalat

125 g byggkorn  
1 stk hjertesalat  
1 stk agurk  
1 stk rødløk  
1 stk tomat

## Ovnsbakte kyllinglår

430 g grillede kyllinglår med Provencekrydder

## Tilbehør

½ pakke hvitløksdressing

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Kyllinglår: 1 stk

Mathvetesalat: 250 g

Dressing: 1 ss Energiinnhold: ca. 470 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.
2. **Mathvetesalat:** Kok mathveten etter anvisning på pakken.
3. **Ovnsbakte kyllinglår:** Legg kyllingen med skinnsiden opp på et stekebrett med bakepapir. Stek kyllingen i ovnen i 15–20 minutter, til den er gjennomvarm.
4. **Mathvetesalat fortsettelse:** Skyll og kutt salaten i strimler. Kutt agurken i strimler. Skrell rødløken, og kutt den og tomaten i skiver. Bland sammen grønnsakene og den kokte mathveten i en salatbolle. Smak til med salt og pepper.
5. **Tilbehør:** Server hvitløksdressing til retten.

## TIPS!

Skyll løken i kaldt vann, eller stek den sammen med kyllingen for å gi den en mildere smak. Bland gjerne inn litt av dressingen i byggkornsalaten for mer smak.