



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kylling i barbecuesaus med karibisk søtpotet- og maissalat

## Søtpotet- og maissalat

1 stk søtpotet  
½ pakke røkt paprikakrydder  
1 pakke maiskorn  
1 pakke svarte bønner  
1 stk lime

## Kylling i barbecuesaus

320 g utbenet kyllinglår  
u/skinn  
1 pakke barbecuesaus

## Grønn salat

1 stk hjertesalat

aluminiumsfolie (kan sløyfes) <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olivenolje <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp ovnen til 220 grader varmluft.
2. **Søtpotet- og maissalat:** Skyll og kutt søtpoteten i grove terninger. Fordel søtpoteten på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og ønsket mengde av paprikakrydderet. Stek søtpoteten i ovnen i 12–15 minutter, til den er gjennomstekt.
3. **Kylling i barbecuesaus:** Skjær kyllingen i store terninger. Behold fettene på, det smelter i pannen og gir god smak til sausen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 4–5 minutter, eller til den er gjennomstekt. Vend inn barbecuesausen, og gi et kjapt oppkok.
4. **Søtpotet- og maissalat, fortsettelse:** Sil laken av maisen og bønnene, og skyll dem i kaldt vann. Bland sammen søtpotetterningene, maisen og bønnene i en skål, og vend inn litt olivenolje, saften fra limen, salt og pepper.
5. **Grønn salat:** Skyll og kutt salaten i tynne strimler. Drypp over litt olivenolje.



## TIPS!

For enda mer karibisk smak, kan du krydre kyllingen med litt kanel.