



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Italiensk urtekylling med tomatsaus og ovnsbakte potetbåter

Ovnsbakte potetbåter
350 g poteter

Marinert kylling
1 stk hvitløksfedd
320 g utbenet kyllinglår u/skinn
1 pakke oregano
½ pakke chiliflak
½ pose glutenfri soyasaus
1 ss smør* ^B

Tomatsaus
1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
2 stk tomater
1 pakke oregano
1 pakke balsamicovinaigrette

Salat og topping
75 g Mamma Mia salatblanding
1 bunt bladpersille
½ pakke aioli

olje ^B
salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte potetbåter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte.
3. **Marinert kylling:** Skrell og finhakk hvitløken. Ha kyllingen over i en skål, og bland inn hvitløken, oreganokrydderet, chiliflakene, ½ pose soyasaus, litt olje, salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek den marinerte kyllingen i 2–3 minutter på hver side, til den er gylden. Legg kyllingen på brettet med potetene de siste 7–8 minuttene av potetenes steketid.
4. **Tomatsaus:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Skyll og grovhakk tomatene. Varm opp en kjele til middels høy varme. Ha i løken, hvitløken, tomatene, oreganokrydderet og balsamicovinaigretten. La det småkoke i omtrent 10 minutter. Rør om av og til og smak til med salt og pepper.
5. **Salat og topping:** Skyll salaten og ha den over i en skål. Skyll og finhakk persillen. Server persillen, salaten og aiolien til retten.



TIPS!

For en mer barnevennlig saus, kan du kjøre sausen glatt med en blender eller stavmikser.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ