



KYLLING SOM DANSER SALSA

6B, TJENSVOLL SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 4 stk økologisk potet
- 250 gram kyllingfilet
- 150 gram økologiske cherrytomater
- 1 stk økologisk gulrot
- 1 håndf fersk persille
- 2 ss olivenolje
- 1 ts pepper
- 1 ts salt

SALSA

- 1 boks hakkede økologiske tomater
- 0.5 stk rødløk
- 1 stk hvitløksfedd
- 2 ss olivenolje
- 0.5 ts salt
- 1 håndf fersk koriander
- ull

SLIK GJØR DU:

- 1** Kutt opp potetene i skiver, og ta 1 ss olivenolje på. Strø på 1 ts salt og 0,5 ts pepper på potetene.
- 2** Legg potetene i en ildfast form og spre dem ut som på bildet.
- 3** Sett potetene inn i ovnen på 200 grader. Potetene er ferdige når de er gyldne på toppen.
- 4** Kutt opp gulroten i skiver og stek dem på pannen med olivenolje.
- 5** Kutt opp cherrytomatene i to. Skyll salaten og bland det sammen med tomatene og gulrøttene.
- 6** Del kyllingen i ønskede biter og stek dem til de blir gyllenbrune. Legg kyllingbitene på en tallerken og pynt med fersk persille, potetene og salaten.

Server sammen med salsa.
- 7** Salsa:

Ha de hakkede tomatene over i en bolle og tilsett finhakket rødløk og hvitløk.
- 8** Tilsett 2 ss olivenolje og salt i bollen.
- 9** Hakk opp koriander og strø over.

Salsaen er nå ferdig og kan serveres sammen med kyllingen.