

Lun søtpotetsalat med kylling og peanøtter



Jeg har ingenting å si i dag. Nada. Niks kniks. Det vil si jeg kunne jo for eksempel fortalt deg at jeg jogget til jobb i dag eller at jeg har ryddet huset. (Før du blir irritert over at jeg forsøker å fremstå som en superfrue, så kan jeg berolige deg med at bilen er på verksted og at jeg har hatt gjester i kveld, hence jogging og rydding). Eller så kan jeg jo nevne at jeg mistet en hel gryte med varm karamellsaus på gulvet i dag (**GLED** deg til oppskriften), men noe videre interessant har jeg ikke å melde. **MEN** jeg har jo noe godt å spise:

Kjapp og sunn middag for deg som ikke har noe å si:

1 stor søtpotet

1 kyllingbryst

Olivenolje

Blandet salat

0,25 rødløk i tynne skiver

Hakket koriander

En håndfull peanøtter (evt sesamfrø).

Dressing:

Saft av 0,5 lime

1 ss sweet chili sauce

1 ts soyasaus

1 ts olivenolje



1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Bland alt til dressingen og sett til side.
3. Skrell søtpoteten og skjær i én cm tykke skiver som du legger på et stekebrett dekket med bakepapir. Ringle over olivenolje og strø over litt havsalt. Bak i ovnen i ca 10-15 minutter eller til møre.
4. Stek kyllingbryst i en stekepanne på middels høy varme med skinnsiden ned. (Jeg bruker olivenolje). La den steke 5-10 (avhengig av størrelse) minutter på en side og stek den noen minutter på andre siden. Skru ned varmen og la den surre til den er gjennomstekt. (Jeg pleier å ta et helt hvitløksfedd som jeg spidder med en gaffel og surrer rundt i pannen og kyllingbrystet for å sette ekstra smak). Strø over salt og pepper og la hvile før du skjærer det i siver.
5. Mens kyllingen steker legger du opp salat, skjærer løk og hakker koriander. Bland dressing med salat og legg over kylling og søtpoteter. Strø over peanøtter (eller sesamfrø).
SERVER!



Sweet



potetsalat