

Apelsin, morot och tomat
ger färg till kycklingen

Allt gott i en långpanna

Ugnstrostad apelsin- och sesamkyckling med tomat och morötter

⌚ 15 MIN + 15 I UGN

Sesamoljan ger en god brytning med sin lite rostade smak till grönsakerna.

Till 4 pers:

- 4 kycklingfiléer, (600 g)
- 1 vitlöksklyfta
- 500 g morötter
- 1 gul lök
- 2 msk sesamolja
- 4 apelsiner
- 250 g romantica - eller körsbärstomater
- rapsolja, vitvinsvinäger, salt, strösocker, nymald svartpeppar

Tillbehör:

- 3 dl basmatiris

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°. Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
2. Skär kycklingfiléerna i 3 delar och bryn dem i 2 msk olja. Skala och finhacka vitlöken. Krydda kycklingen med 1 tsk salt och vit-

lök. Stek ca 2 min. Skala och skär morötterna i ca 2 mm tunna skivor. Skala och klyfta löken.

3. Lägg alla ingredienser utom tomat och apelsin i en ugnssäker form. Ringla över sesamoljan och 2 msk vinäger. Krydda med 1 tsk salt, ½ tsk socker och 2 krm peppar och blandå. Stek mitt i ugnen ca 15 min.

4. Skär bort skalet på apelsinerna med en kniv, skär fruktköttet i skivor. Lägg apelsinskivor och tomater i formen. Stek ytterligare ca 5 min. Servera med ris. ❁

630 kcal, 18 g fett, 42 g protein,
70 g kolhydrater

INKÖPSLISTA

- kycklingfiléer
- morötter
- sesamolja
- apelsiner
- romantica-tomater

