



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt kyllingbryst med persillebakte grønnsaker, servert med rødvinssaus

Persillebakte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk blomkål
1 stk gul løk
350 g poteter
1 bunt bladpersille

Ovnsbakt kyllingbryst

1 stk hvitløksfedd
300 g kyllingbryst
🏠 ½ dl vann

Rødvinssaus

1 pakke rødvinssaus

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Persillebakte grønnsaker:** Skyll og kutt gulrøttene i staver. Kutt blomkålen i buketter. Skrell løken, skyll potetene, og kutt dem i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend innlitt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter. Skyll og finhakk ønsket mengde av persillen, og bland den med grønnsakene før servering.
- 3 **Ovnsbakt kyllingbryst:** Skrell og finhakk hvitløken. Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen på ene siden i omtrent 2 minutter, snu den, og stek den i 2 minutter på den andre siden.
- 4 **Ovnsbakt kyllingbryst, fortsettelse:** Legg kyllingen i en ildfast form. Sørg for at stekepannen ikke er så varm. Hell ½ dl vann forsiktig i stekepannen, og kok opp under omrøring. Ha kraften fra stekepannen og hvitløken i den ildfaste formen med kyllingen. Stek kyllingen i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomstekt. La kyllingen hvile i et par minutter før du skjærer den i skiver. Ta vare på stekesjyen.
- 5 **Rødvinssaus:** Ha sausen i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Bland stekesjyen fra kyllingen med sausen.