



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Stegt kyllingebryst med bagte rodfrugter og estragonskysauce

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
1+2 stk gulerod
1 stk pastinak
1 stk rødløg
280 (420)* g kyllingebryst
1 spsk sennep
½ pk estragon, frisk
½ spsk rød balsamico
½ tsk sojasauce
½ pose hønsebouillon
30 g rucola salat
50 g babyspinat

Det skal du selv have

smør ^b
salt ^b
peber ^b
olie ^b
mel ^b
sukker ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
2. **Bagte rodfrugter:** Skyl kartofler og gulerødder og skræl pastinak. Halvér kartoflerne og skær pastinak og den første portion gulerødder i grove stykker. Læg det på en bageplade med bagepapir og bland med lidt olie, salt og peber. Bag øverst i ovnen ca. 15 min. Skær rødløg i både og bland med rodfrugterne. Steg videre i 10 min.
3. **Brunet smør:** Smelt 2 spsk smør i en lille kasserolle. Når det er bruset af begynder det at brune. Rør i det hele tiden til det har en gyldenbrun farve og nøddeagtig duft.
4. **Gulerodscreme:** Skær resten af gulerødderne i små stykker. Kog dem møre i en lille kasserolle med letsaltet vand. Hæld vandet fra og kom gulerødderne i en blenderskål. Tilsæt det brunede smør og lidt salt. Blend det til en helt glat masse med stavblender.
5. **Kyllingebryst:** Varm en pande op med lidt olie. Smør brystfiletterne med sennep og krydr med salt og friskkværnet peber. Brun ca. 2 min. på hver side. Læg dem i et ovnfast fad og steg videre nederst i ovnen ca. 10 min. til de er helt gennemstegt (kernetemp. 72°C). Brug panden til skysaucen.
6. **Estragonskysauce:** Hak estragon fint. Kom evt. lidt ekstra smør på panden. Rør ½ spsk mel i og tilsæt balsamico, soja, estragon, bouillon, 2 dl vand og ½ tsk sukker. Rør rundt og lad det simre ca. 5 min.
7. Skyl rucola og babyspinat og bland det med de bagte rodfrugter. Servér sammen med kyllingebryst, gulerodscreme og estragonskysauce.