



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Timianstekt kyllingbryst med ovnsbakt gresskarrisotto, rosettkål og stekesjy

Ovnsbakt gresskar og rosettkål

½ stk flaskegresskar
1 pakke rosettkål

Risotto

1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
150 g risottoris
1 pakke hønebuljong
1 stk Grana Padano
🏠 1 ss eplesider-,
rødvins- eller
hvitvinseddik
🏠 4½ dl vann

Timianstekt kyllingbryst

1 bunt timian
300 g kyllingbryst

Stekesjy

½-1 pose glutenfri
soyasaus
🏠 ½ dl vann
🏠 1 ss smør*

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)
🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakt gresskar og rosettkål:** Del gresskaret i to på langs, og fjern kjernene med en spiseskje. Legg gresskaret med snittflaten ned, og kutt bort skallet med en skarp kniv. Kutt gresskarkjøttet i biter på omtrent 2x2 cm. Fordel gresskaret utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gresskaret midt i ovnen i omtrent 25 minutter.
- 3 **Risotto:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Varm opp en mellomstor kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i omtrent 1 minutt, eller til løken er blank. Tilsett risottoris, hønebuljongen, 1 ss eddik og 4½ dl vann. La risottoen småkoke på middels varme i 15-18 minutter.
- 4 **Timianstekt kyllingbryst:** Riv timianbladene av stilkene, og grovhakk dem. Krydre kyllingen med timianen, salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Legg kyllingen på brettet med gresskaret når det gjenstår 10-12 minutter av gresskarets steketid. Stek kyllingen ferdig med gresskaret, eller til den har en kjernetemperatur på 68 grader. La kyllingen hvile i 4-5 minutter, og skjær den i skiver før servering.
- 5 **Ovnsbakt gresskar og rosettkål, fortsettelse:** Skyll rosettkålen. Bland rosettkålen, litt olje og salt i en skål. Legg rosettkålen på stekebrettet med gresskaret når det gjenstår 4-5 minutter av gresskarets steketid, og stek den ferdig med gresskaret, eller til rosettkålen er lett sprø.
- 6 **Stekesjy:** Ha ½ dl vann i stekepannen du stekte kyllingen i, og kok opp. Pisk inn 1 ss smør og ønsket mengde soyasaus.
- 7 **Risotto, fortsettelse:** Finriv Grana Padano-osten på et rivjern. Ha 1 dl av det ovnsbakte gresskaret over i en skål, og mos det med den revne osten. Bland det meste gresskaret inn i risottoen rett før servering, og smak til med salt og pepper.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ