



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25-35 min 👤 2 porsjoner

GL 008_2

Stekt kyllingbryst med timian- og hvitløksbakte poteter, gulrøtter og appelsinsmørsaus

Timian- og hvitløksbakte poteter og gulrøtter

2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
1 stk hvitløksfedd
350 g kokte timian- og hvitløkspoteter

Pannestekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst med skinn
1 ss smør* ^B

Appelsinsmørsaus

½ stk appelsin
½-1 pakke smørsaus

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Timian- og hvitløksbakte poteter og gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs. Skrell og kutt rødløken i båter. Skrell og finhakk hvitløken. Kutt potetene i to hvis de er store.

3. **Timian- og hvitløksbakte poteter og gulrøtter, fortsettelse:** Fordel gulrøttene og løken utover den ene siden av et stekebrett med bakepapir. Fordel potetene og hvitløken utover den andre siden. Vend inn litt olje, salt og pepper. Stek det hele i ovnen i 15-20 minutter, til grønnsakene er gyldne og gjennomstekte.

4. **Pannestekt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen med skinnsiden ned i 7-9 minutter. Snu kyllingen og stek den i 7-9 minutter på andre siden. Tilsett 1 ss smør mot slutten steketiden, og øs smøret over kyllingen. La kyllingen hvile i omtrent 5 minutter før du skjærer den i skiver.

5. **Appelsinsmørsaus:** Skyll, tørk og finriv litt av skallet (kun det oransje) fra appelsinen. Skrell og kutt fruktkjøttet i små terninger. Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Smak til med appelsinskallet og litt salt, og vend appelsinterningene i sausen rett før servering.



TIPS!

Bruk et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen i ovnen, til kjernetemperaturen er på 65 grader. La den hvile i 5-10 minutter, før du skjærer den i tynne skiver.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ