



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt kyllingbryst med ovnsbakt gresskarrisotto, crispy grønnkål og stekesjy

Ovnsbakt gresskar
½ stk flaskegresskar

Risotto
1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
1 pakke hønsebuljong
150 g risottoris
1 stk Grana Padano
1 ss eplesider-, rødvin- eller hvitvinseddik ^B
4½ dl vann ^B

Stekt kyllingbryst
300 g kyllingbryst

Crispy grønnkål
50 g grønnkål

Stekesjy
½–1 pose glutenfri soyasaus
½ dl vann ^B
1 ss smør* ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt gresskar:** Del gresskaret i to på langs, og fjern kjernene. Legg gresskaret med snittflaten ned, og kutt bort skallet. Del gresskarkjøttet i biter på omtrent 2x2 cm, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek gresskaret midt i ovnen i omtrent 25 minutter.
3. **Risotto:** Skrell og finhakk sjalottløken og ønsket mengde av hvitløken. Kok opp 4½ dl vann og bland inn buljongen og 1 ss eddik. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, hvitløken og risottoris i omtrent 1 minutt, eller til løken er blank. Tilsett buljongvannet en øse av gangen, og la vannet koke nesten helt bort før du tilsetter neste øse. Gjenta dette til risottoen har kokt i 15–18 minutter og har ønsket konsistens. Risen skal helst ha litt tyggemotstand. Tilsett litt mer vann om risottoen blir for tykk.
4. **Stekt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med 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 stekebrettet med gresskaret når det gjenstår 10–12 minutter av gresskarets steketid. La kyllingen hvile i 4–5 minutter før du skjærer den i skiver.
5. **Crispy grønnkål:** Ha grønnkålen i en bolle, og bland inn litt olje og salt. Legg grønnkålen på stekebrettet med gresskaret når det gjenstår 4–5 minutter av gresskarets steketid, og stek videre til grønnkålen er sprø.
6. **Stekesjy:** Ha ½ dl vann i stekepannen du stekte kyllingen i, og kok opp. Pisk inn ønsket mengde av soyasausen og 1 ss smør.
7. **Risotto, fortsettelse:** Finriv Grana Padano-osten på et rivjern. Ha 1 dl av det ovnsbakte gresskaret over i en skål, og mos det sammen med den revne osten. Bland det meste av gresskaret og osten inn i risottoen.

* Du kan bytte ut inngrediensen mot et allernæringsriktig alternativ.