



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 30-40 min 👤 2 porsjoner

GL 017_2

Kyllingbryst med estragonbakte rotgrønnsaker, gulrotkrem med brunet smør og rødvinssaus

Estragonbakte rotgrønnsaker

350 g poteter
200 g gulrøtter
1 stk rødløk
½ bunt estragon

Kyllingbryst

300 g kyllingbryst

Gulrotkrem med brunet smør

200 g gulrøtter
25 g smør* ^B

Til servering

½ pakke rødvinssaus
60 g rucola

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

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Estragonbakte rotgrønnsaker:** Skyll potetene og skrell alle gulrøttene og rødløken. Kutt potetene og rødløken i båter og 200g av gulrøttene i staver. Skyll og tørk estragonen. Ha potetebåtene og gulrotstavene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak grønnsakene i ovnen i omtrent 15 minutter.
3. **Kyllingbryst:** 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 3 minutter. Snu kyllingen og stek videre i 2 minutter. Legg kyllingen oppå grønnsakene i ovnen, og stek det hele videre i 10–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet.
4. **Gulrotkrem med brunet smør:** Kutt resten av gulrøttene i skiver. Kok gulrotskivene i lettsaltet vann i omtrent 10 minutter, eller til de er gjennomkokte. Kok 25g smør i en liten kjele under omrøring, til smøret er nøttebrunt og har en nøtteaktig aroma. Sil vannet av gulrøttene. Ha det brunede smøret sammen med gulrøttene, og kjør det hele sammen til en jevn krem med en stavmikser.
5. **Estragonbakte rotgrønnsaker, fortsettelse:** Ta grønnsakene og kyllingen ut fra ovnen, og legg kyllingen over på en tallerken. La kyllingen hvile i 5 minutter før den kuttes i skiver. Vend rødløken og estragonen inn med grønnsakene, og stek det videre i omtrent 5 minutter.
6. **Til servering:** Ha sausen i en liten kjele og kok opp under omrøring. Skyll og tørk rucolaen, og server den til retten.



TIPS!

Hvis du vil forenkle oppskriften kan du steke gulrøttene i ovnen med litt olje, salt og pepper i 15–20 minutter i stedet. Sett inn et termometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernærslignende alternativ