



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20 - 30 min 👤 2 porsjoner

Sitruskrydret kyllingbryst med hvitløksbakte gulrøtter, grønnkål, appelsin, karrisaus og hjemmelaget potetmos

Potetmos

350 g poteter
1 dl lettmeik
🏠 1 ss smør*

Hvitløksbakte gulrøtter med grønnkål og appelsin

300 g gulrøtter
1 stk hvitløksfedd
50 g grønnkål
1 stk appelsin

Sitruskrydret kyllingbryst

300 g kyllingbryst med skinn
1 pakke sitruskrydder

Karrisaus

½–1 pakke karri
1 pakke grønnsaksbuljong
2½ dl lettmeik
🏠 1 ss smør*
🏠 1 ss hvetemel*

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Potetmos:** Skrell potetene hvis du vil, og kok dem i usaltet vann i omtrent 20–25 minutter, til de er gjennomkokte. Sil vannet av potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss smør. Spe på med omtrent 1 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 3 **Hvitløksbakte gulrøtter med grønnkål og appelsin:** Skrell gulrøttene hvis du vil, og del dem i fire på langs. Skrell og finhakk hvitløken. Fordel gulrotstavene og hvitløken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene midt i ovnen i omtrent 20 minutter. Vend inn grønnkålen når det gjenstår omtrent 5 minutter av steketiden. Skrell appelsinen, kutt den i terninger, og bland den med grønnsakene før servering.
- 4 **Sitruskrydret kyllingbryst:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2–3 minutter på skinnsiden. Snu den, krydre med sitruskrydderet, og stek den i 2–3 minutter til. Legg kyllingen på brettet sammen med gulrøttene med skinnet opp, og stek den i omtrent 12 minutter, eller til den er gjennomstekt. La kyllingen hvile på fjøla i omtrent 5 minutter før den skjæres i skiver.
- 5 **Karrisaus:** Smelt 1 ss smør i stekepannen du stekte kyllingen i, og pisk inn karrien og 1 ss hvetemel. Ha i buljongen og omtrent 2½ dl melk under omrøring, og gi det hele et oppkok. Smak til med salt og pepper, og ha eventuelt i litt vann dersom sausen er for tykk.

Tips fra kokken: La gjerne kyllingen koke med i karrisausen for ekstra saftig og smakfullt kjøtt.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivenlig alternativ