



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt kyllingbryst med appelsinbakt kålrot og spinat, servert med potetmos og timiansjy

Potetmos

350 g poteter

 $\frac{1}{2}$ –1 dl melk* ^B $\frac{1}{2}$ ss smør* ^B

Appelsinbakt kålrot med spinat

300 g kålrot

1 stk gul løk

 $\frac{1}{2}$ –1 stk appelsin

50 g spinat

Pannestekt kyllingbryst

 $\frac{1}{2}$ bunt timian

300 g kyllingbryst med skinn

 $\frac{1}{2}$ pose glutenfri soyasaus1 ss smør* ^Bbakepapir (kan sløyfes) ^Bolje ^Bsalt ^Bpepper ^B^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Potetmos:** Skrell og kutt potetene i fire. Kok potetene i en kjele med usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Appelsinbakt kålrot med spinat:** Kutt skallet av kålroten, og kutt den i staver. Skrell og kutt løken i båter. Fordel kålroten og løken utover et stekebrett med bakepapir. Skyll appelsinen, og finriv litt av skallet (kun det oransje) på et rivjern over kålroten og løken, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre.
4. **Pannestekt kyllingbryst:** Skyll timianen og dra av bladene. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Krydre kyllingen med litt salt og pepper, og ha 1 ss smør, $\frac{1}{2}$ pose soyasaus og timianbladene i stekepannen.
5. **Pannestekt kyllingbryst, fortsettelse:** Legg kyllingen med skinnsiden opp i en ildfast form sammen med timiansmøret. Stek det hele i ovnen, under grønnsakene, i 10–15 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt. La kyllingen hvile i omtrent 5 minutter, før du skjærer den i skiver.
6. **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene med $\frac{1}{2}$ ss smør. Spe på med $\frac{1}{2}$ –1 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt.
7. **Appelsinbakt kålrot med spinat, fortsettelse:** Kutt skallet av appelsinen, og kutt fruktkjøttet i terninger. Skyll spinaten. Ta den ferdigsteekte kålroten ut av ovnen, og vend inn appelsinen og spinaten.



TIPS!

Sjekk med et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste at kjernetemperaturen ligger på omtrent 65 grader. La kyllingen hvile i 5–10 minutter, før du skjærer den i skiver.

* Du kan bytte ut inngrediensen mot et allernæringsriktig alternativ