



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt kyllinglårfilet med kremet purre, ovnsbakte gulrøtter og poteter

Ovnsbakte småpoteter og gulrøtter

300 g småpoteter
300 g gulrøtter

Kremet purre

1 stk purre
1 pakke hønsebuljong
1 pakke kokestabil matfløte
1 pakke kryddermiks med sennep og dill
3 dl vann ^B
1 ss smør* ^B
1 ss hvetemel* ^B

Stekt kyllinglårfilet

320 g utbenet kyllinglår u/skinn
1 pakke maisstivelse
1 pakke persillade

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte småpoteter og gulrøtter:** Skyll potetene. Skrell og kutt gulrøttene i to på langs. Fordel potetene og gulrøttene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre.
3. **Kremet purre:** Kok opp 3 dl lettsaltet vann i en liten kjele. Snitt purren i to på langs, skyll den godt innvendig og kutt den i skiver. Ha purren i vannet, og la den koke i 3 minutter før du legger den over på en tallerken. Hell kokevannet over i en skål.
4. **Kremet purre, fortsettelse:** Smelt 1 ss smør i en kjele. Rør inn 1 ss hvetemel og hønsebuljongen. Spe med kokevannet fra punkt 3 og matfløten, litt og litt i gangen. Rør godt så sausen ikke klumper seg. Ha i kryddermiksen, og la det småkoke i 3 minutter før du har i purren. Kok opp, og smak til med salt og pepper.
5. **Stekt kyllinglårfilet:** Bland sammen maisstivelsen og persilladen på en tallerken. Vend kyllingen i blandingen. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt.