



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt kyllingbryst med hvitløksbakte potetskiver og brokkoli, syltet rødløk og bearnéssaus

Hvitløksbakte potetskiver og brokkoli

350 g poteter
1 stk brokkoli
1 stk hvitløksfedd

Krydderstekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst
1 pakke persillade

Syltet rødløk

1 stk rødløk
2 ss eplesider- eller
hvitvinseddik ^B
2 ss sukker ^B
2 dl vann ^B

Bearnéssaus

½ pakke bearnéssaus

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

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Hvitløksbakte potetskiver og brokkoli:** Skyll og kutt potetene i skiver. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Skrell og finhakk hvitløken. Fordel potetene, brokkolien og hvitløken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til potetene er gjennomstekte.
3. **Krydderstekt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gyllen, og krydre med persilladen. Legg kyllingen oppå grønnsakene på stekebrettet når det gjenstår 10–15 minutter av grønnsakenes steketid. Sett gjerne inn et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek den i ovnen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader.
4. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt løken i tynne skiver. Kok opp 2 ss eddik, 2 ss sukker og 2 dl vann i en kjele. Ha i løken, og kok videre i 1 minutt. Rør om, slik at all løken blir syltet. La løken trekke i laken frem til servering.
5. **Bearnéssaus:** Ha sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
6. **Krydderstekt kyllingbryst, fortsettelse:** La kyllingen hvile i 5 minutter før du skjærer den i skiver. Da vil temperaturen ligge på 68–70 grader, som er perfekt for kyllingbryst. Skjær kyllingen i skiver ved servering.



TIPS!

Rødløken kan kuttes i båter, og stekes i ovnen sammen med potetene hvis du heller vil det.