



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitruskrydret kyllingbryst med hvitløksbakte gulrøtter, appelsin og karrisaus

Potetmos

350 g poteter
1 dl helmelk
1 ss smør* ^B

Hvitløksbakte gulrøtter med grønnkål og appelsin

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

Sitruskrydret kyllingbryst

300 g kyllingbryst
1 pakke sitruskrydder

Karrisaus

½–1 pakke karri
1 pakke grønnsaksbuljong
2½ dl helmelk
1 ss smør* ^B
1 ss hvetemel* ^B

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

^B Basisvare

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 (se tips).

4. **Sitruskrydret kyllingbryst:** Tørk kyllingen med kjøkkenpapir, og krydre den med sitruskrydderet. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2–3 minutter. Snu den, og stek den i 2–3 minutter til. Legg kyllingen på brettet sammen med gulrøttene, og stek den i omtrent 12 minutter, eller til den er gjennomstekt. La kyllingen hvile i romtemperatur i omtrent 5 minutter før du skjærer den 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!

Skyll appelsinen, finriv skallet (kun det oransje) på et rivjern, og smak til sausen med appelsinskallet. La gjerne kyllingen koke med i karrisausen for ekstra saftig og smakfullt kjøtt.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernærvennlia alternativ