



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Urtestekt kyllingbryst med ovnsbakt søtpotetrisotto, crispy grønnkål og stekesjy

Ovnsbakte grønnsaker

1 stk søtpotet
2 stk gulrøtter
100 g strimlet grønnkål

Risotto

1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
150 g risottoris
1 pakke hønsebuljong
1 stk Grana Padano
1 pose hvitvinseddik 15ml
4½ dl vann ^B

Krydderstekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst
1 pakke persillade

Stekesjy

1 pose glutenfri soyasaus
½ dl vann ^B
1 ss smør* ^B

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

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt søtpoteten i terninger. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Legg søtpotetterningene utover den ene siden av et stekebrett med bakepapir, og gulrøttene utover den andre siden. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter.
3. **Risotto:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Varm opp en mellomstor kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i omtrent 1 minutt, eller til løken er blank. Tilsett risottoris, hønsebuljongen, 1 ss eddik og 4½ dl vann. La risottoen småkoke i 15–18 minutter. Rør i risen av og til.
4. **Krydderstekt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side, og krydre med persilladen. Legg kyllingen over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10–12 minutter, eller til den er gjennomstekt. Hvis du bruker et steketermometer, skal kyllingen ha en kjernetemperatur på 68 grader. La kyllingen hvile i 4–5 minutter, og skjær den i skiver før servering.
5. **Ovnsbakte grønnsaker, fortsettelse:** Ha grønnkålen i en skål, og kna inn litt olje og salt. Fordel kålen oppå gulrøttene i ovnen, når det gjenstår 4–5 minutter av steketiden, og stek til kålen er sprø.
6. **Stekesjy:** Ha ½ dl vann i stekepannen du stekte kyllingen i, og kok opp. Pisk inn 1 ss smør og soyasausen.
7. **Søtpotetrisotto:** Finriv Grana Padano-osten på et rivjern. Ha 1 dl av de ovnsbakte søtpotetterningene over i en skål, og mos dem sammen med den revne osten. Bland den moste søtpoteten inn i risottoen rett før servering, og smak til med salt og pepper.



TIPS!

Hvis du har dårlig tid, kan du skjære kyllingen i strimler og steke den i en stekepanne.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivnllia alternativ