



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Stegt kyllingebryst med ristet gulerodscreme og rucola

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

## Det skal du bruge

400 g kartofler, små  
2 stk gulerødder  
½ stk rødløg  
⅓ pk estragon, frisk  
½ stk citron  
280 (420)\* g kyllingebryst  
1 stk rød peber  
30 g rucola

## Det skal du selv have

olie <sup>b</sup>  
salt <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>  
smør\* <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C.
2. **Bagte kartofler:** Del kartoflerne og læg dem på en bageplade med bagepapir. Bland med lidt olie, salt og peber. Bag dem i ovnen i ca. 20-25 min.
3. **Ristede gulerødder:** Skræl og skær gulerødderne i grove stykker. Skær rødløg i skiver. Læg begge del på en anden bageplade og bag i ovnen i ca. 15-18 min. til gulerødderne er møre.
4. **Stegt kyllingebryst:** Skyl og riv skallen på citronen fint. Del kyllingebrysterne på den lange led. Varm en pande op med lidt olie. Steg kyllingebrysterne ca. 4 min. på hver side til de er gennemstegt. Krydr med citronskal, salt og peber. Gem panden.
5. **Lynstegt peberfrugt:** Rens peberfrugt mens kyllingen steger og skær i strimler. Kom evt. lidt mere olie på panden og steg dem ved høj varme 1-2 min. og rør jævnligt rundt i dem.
6. **Ristet gulerodscreme:** Skyl og pluk bladene af estragonen. Kom dem i en skål sammen med de bagte gulerødder og løg. Tilsæt 1 spsk smør, ½ spsk citronsaft og 2 spsk vand og blend med en stavblender til en jævn masse. Smag til med salt og peber.
7. Skær resten af citronen i både. Servér citronstegt kylling med bagte kartofler, gulerodscreme og citronbåde. Top med rucola.



## TIPS!

Brug gerne stegeskyen fra panden som ekstra dyppelse

\* Du kan udskifte inoediensen med et alleraivenliat alternativ