



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Urtestekt kyllingfilet med ovnsbakte rotgrønnsaker og bearnéssaus

Ovnsbakte rotgrønnsaker og poteter

350 g poteter
2 stk gulrøtter
300 g kålrot

Urtestekt kyllingfilet

300 g kyllingbryst
1 pakke urtemiks

Bearnéssaus

½–1 pakke bearnéssaus

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte rotgrønnsaker og poteter:** Skrell og kutt potetene i båter. Skrell og kutt gulrøttene og kålroten i jevnstore staver. Fordel potetene, gulrøttene og kålroten utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene og rotgrønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre.
3. **Urtestekt kyllingfilet:** Krydre kyllingen med litt 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.
4. **Urtestekt kyllingfilet, fortsettelse:** Legg kyllingen over i en ildfast form med skinnsiden opp. Krydre med urtemiksen, og stek den i ovnen i 10–15 minutter, eller til den er gjennomstekt. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet. Hvis du har et steketermometer, kan du steke kyllingen til den har en kjernetemperatur på 68 grader.
5. **Bearnéssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.



TIPS!

Legg kyllingen på samme stekebrett som grønnsakene for å spare litt oppvask.