



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med gulrot- og ingefærkrem, soyabakt brokkoli og ris

Gulrot- og ingefærkrem

300 g gulrøtter

1 bit ingefær

3 ss smør* ^B

Soyabakt brokkoli

1 stk brokkoli

1 pose glutenfri soyasaus

½–1 pakke chiliflak

Ris

135 g jasminris

Kyllingbryst og sjy

300 g kyllingbryst

1 dl vann ^B

1 ss smør* ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Gulrot- og ingefærkrem:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Ha gulrotbitene utover den ene siden av et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre. Skrell og finriv ingefæren på et rivjern. Smelt 3 ss smør i en liten kjele, og la det bruse på middels varme i et par minutter, til det er nøttebrunt. Trekk smøret av varmen, og vend inn ingefæren.

3. **Soyabakt brokkoli:** Del brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Ta brettet med gulrøttene ut av ovnen, og ha brokkolien på den andre siden. Vend inn soyasausen og litt olje i brokkolien. Stek grønnsakene videre sammen i ovnen i 15–18 minutter. Topp den ferdigstekte brokkolien med ønsket mengde av chiliflakene ved servering.

4. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

5. **Kyllingbryst og sjy:** 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. Legg kyllingen over i en ildfast form med skinnsiden opp, og stek den i ovnen i 10–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet (se tips). Ha 1 dl vann i pannen, gi det et oppkok, og pisk inn 1 ss kaldt smør. Server sjen til retten.

6. **Gulrot- og ingefærkrem, fortsettelse:** Ha de bakte gulrøttene over i et litermål, og kjør dem til en glatt krem med en stavmikser mens du sper med ingefærsmøret. Spe med litt vann om kremen blir for tykk. Smak til med salt og pepper.

TIPS!

Stek kyllingen på brettet med grønnsakene i 10–15 minutter. Sett inn et termometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader. La kyllingen hvile i 5 minutter, før den kuttes i skiver.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allereivennlig alternativ