



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt kyllingbryst med persillebakte grønnsaker, servert med rødvinssaus

Persillebakte grønnsaker

2 stk gulrøtter
300 g sellerirot
350 g poteter
½–1 bunt bladpersille

Pannestekt kyllingbryst

1 stk hvitløksfedd
300 g kyllingbryst

Rødvinssaus

½–1 pakke rødvinssaus

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Persillebakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og selleriroten i terninger. Skyll og kutt potetene i terninger. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–20 minutter, eller til de har fått litt farge. Skyll og grovhakk persillen, og vend den inn i grønnsakene før servering.

3. **Pannestekt kyllingbryst:** Skrell og knus hvitløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på skinnsiden, til den er gyllen. Snu kyllingen, ha i hvitløken, og stek kyllingen i omtrent 2 minutter på den andre siden. Krydre med salt og pepper. Ha kyllingen med skinnsiden opp og hvitløken over i en ildfast form, og stek det i ovnen i 10–15 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt. La kyllingen hvile i omtrent 5 minutter før den skjæres i skiver.

4. **Rødvinssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.



TIPS!

Bruk et steketermometer og ta kyllingen ut av ovnen litt før temperaturen viser 68 grader. La den hvile på benken i omtrent 5 minutter til termometeret viser 68 grader, da er den gjennomstekt.