



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sousvide kyllingfilet med spinat- og brokkolikrem, ovnsbakte grønnsaker og marinert gulbete

Grønnsaker og kylling

350 g poteter
2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper
1 stk gulbete
1 stk sitron
½ ss olivenolje ^B

Spinat- og brokkolikrem

1 stk brokkoli
50 g spinat
1 pakke hønsebuljong
1 dl vann ^B
½ ss smør* ^B
salt ^B
pepper ^B
olje ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Grønnsaker og kylling:** Skyll og kutt potetene i tynne båter. Skrell gulrøttene og rødløken. Kutt gulrøttene i grove biter, gjerne på skrå, og løken i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte. Legg kyllingen på brettet med grønnsakene når det gjenstår omtrent 12 minutter av steketiden. Ta vare på kraften i pakken.
3. **Grønnsaker og kylling, fortsettelse:** Skrell og kutt gulbeten i tynne skiver eller i små terninger. Ha beten i en liten skål, og vend inn saften fra sitronen, ½ ss olivenolje og litt salt og pepper. Kutt kyllingen i tynne skiver før servering.
4. **Spinat- og brokkolikrem:** Del brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Skyll spinaten. Kok brokkolien i lettsaltet vann i omtrent 5 minutter, eller til den er helt mør. Hell av vannet, men la det være igjen omtrent 1 dl i kjelen. Ha spinaten, buljongen og ½ ss smør i kjelen med brokkolien, og kjør det hele sammen med en stavmikser til en glatt krem. Spe med kraften fra kyllingspakken, og smak til med salt og pepper.
5. Spre spinat- og brokkolikremen på tallerkener, og legg grønnsakene og kyllingskivene over. Topp med den marinerte gulbeten.



TIPS!

Kutt gulbeten i båter, og bak den sammen med de andre grønnsakene hvis dere foretrekker det.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaennlia alternativ