



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt kyllingbryst med grønnsaker i tomatsaus, pasta og hvitløksdressing

Pasta

200 g mezze maniche

Kyllingbryst

300 g kyllingbryst
½–1 pakke persillade
1 ts smør* ^B

Grønnsaker i tomatsaus

1 stk grønn squash
1 stk gul paprika
1 flaske moste tomater

Serverting

½–1 pakke hvitløksdressing

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Pasta:** Tilbered pastaen som anvist på pakken (se tips).
3. **Kyllingbryst:** Krydre kyllingen med litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne med høye kanter til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gyllen. Ha 1 ts smør og ønsket mengde av persilladen i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Legg kyllingen over på en tallerken.
4. **Grønnsaker i tomatsaus:** Skyll squashen og paprikaen, og kutt dem i jevnstore terninger. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene under omrøring i 2–3 minutter. Hell over de moste tomatene, og gi sausen et oppkok. La det småkoke et par minutter, smak til med salt og pepper, og ha det hele over i en ildfast form.
5. **Ovnsbakt kyllingbryst i tomatsaus:** Dytt kyllingen litt ned i sausen i formen, og stek det hele i ovnen i 10–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet.
6. **Serverting:** Del kyllingbrystet i to. Server pastaen og hvitløksdressing til retten.

TIPS!

Kort ned koketiden på pastaen med 3–4 minutter, vend den inn med grønnsakene og sausen, og stek alt ferdig i samme form i ovnen.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernæringsalternativ