



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sous vide kyllingfilet med potetmos, estragonbakte grønnsaker og rødvinssaus

Potetmos

350 g poteter
½ ss smør* ^B
1 dl melk* ^B

Ovnsbakte grønnsaker

½–1 stk squash
2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
1 bunt estragon
1 pakke sitruskrydder

Kyllingfilet

300 g sous vide-kyllingfilet
med sitron og pepper

Rødvinssaus

½–1 pakke rødvinssaus
salt ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Potetmos:** Skyll potetene og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte
3. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skyll squashen og skrell gulrøttene og løken. Kutt squashen i skiver, gulrøttene i skiver på skrå, og løken i båter. Fordel grønnsakene på et stekekebbrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter. Skyll estragonen, plukk bladene av stilkene, og grovhakk bladene. Vend estragonen og sitruskrydderet inn med de ferdigstekte grønnsakene.
4. **Kyllingfilet:** Ha kyllingen og kraften fra pakken i en ildfast form, og stek kyllingen i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomvarm. La kyllingen hvile i minst 5 minutter før du skjærer den i skiver.
5. **Rødvinssaus:** Ha sausen i en liten kjele, og varm den opp på middels varme under omrøring.
6. **Potetmos:** Sil vannet av de ferdigkokte potetene. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med ½ ss smør og kraften fra kyllingen. Spe på med 1 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.



TIPS!

Skrell potetene om dere foretrekker en potetmos uten skall.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ