



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt kyllingbryst med risoni, krydret smør og asparges

Risoni

150 g risoni
½ stk sjalottløk
½ stk rødt eple

Kyllingbryst

300 g kyllingbryst
½ ss smør* ^B

Asparges og gulrøtter

100 g asparges
1 stk gulrot
½–1 pakke sitruskrydder
½–1 pakke tørket estragon
2 ss smør* ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Risoni:** Kok risonien som anvist på pakken. Sil vannet av den ferdigkokte risonien og ha den tilbake i kjelen.
3. **Kyllingbryst:** 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. Smelt ½ ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Legg kyllingen og smøret over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet (se tips).
4. **Risoni, fortsettelse:** Skrell og finhakk løken. Skyll og kutt eplet i små terninger. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i et par minutter, til den er blank. Vend løken og epleterningene inn med den ferdigkokte risonien i kjelen fra punkt 2. Smak til med litt salt og pepper.
5. **Asparges og gulrøtter:** Skyll eller skrell aspargesene. Knekk av den nederste delen, og del hver asparges i to på langs. Skrell og kutt gulroten i tynne skiver. Skyll ut av, og varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme. Ha i 2 ss smør og grønnsakene. Stek det hele i omtrent 3 minutter og krydre med sitruskrydderet og estragonen. Aspargesen skal ha en lett sprø kjerne når den er ferdig.
6. Skjær kyllingen i skiver rett før servering. Fordel risonien på tallerkener og topp med kyllingen og grønnsakene. Server smøret fra punkt 5 som saus til retten. Vel bekomme!

TIPS!

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 du skjærer den i tynne skiver.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ