



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllingbryst med gulrot- og ingefærkrem, soyabakt brokkoli og ris

## Gulrot- og ingefærkrem

300 g gulrøtter  
1 bit ingefær  
3 ss smør\* <sup>B</sup>

## Soyabakt brokkoli

1 stk brokkoli  
½–1 pose glutenfri soyasaus  
½–1 pakke chiliflak

## Ris

135 g jasminris

## Kyllingbryst og sjy

300 g kyllingbryst  
1 dl vann <sup>B</sup>  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Gulrot- og ingefærkrem:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Ha gulrotbitene utover den ene siden av et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre. Skrell og finriv ingefæren på et rivjern. Smelt 3 ss smør i en liten kjele, og la det bruse på middels varme i et par minutter, til det er nøttebrunt. Trekk smøret av varmen, og vend inn ingefæren.
3. **Soyabakt brokkoli:** Del brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Ta brettet med gulrøttene ut av ovnen, og ha brokkolien på den andre siden. Vend inn soyasausen og litt olje i brokkolien. Stek grønnsakene videre sammen i ovnen i 15–18 minutter. Topp den ferdigstekte brokkolien med ønsket mengde av chiliflakene ved servering.
4. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
5. **Kyllingbryst og sjy:** 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 gylden. Legg kyllingen over i en ildfast form med skinnsiden opp, og stek den i ovnen i 10–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet (se tips). Ha 1 dl vann i pannen, gi det et oppkok, og pisk inn 1 ss kaldt smør. Server sjen til retten.
6. **Gulrot- og ingefærkrem, fortsettelse:** Ha de bakte gulrøttene over i et litermåål, og kjø dem til en glatt krem med en stavmikser mens du sper med ingefærsmøret. Spe med litt vann om kremen blir for tykk. Smak til med salt og pepper.

## TIPS!

Stek kyllingen på brettet med grønnsakene i 10–15 minutter. 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 den kuttes i skiver.

\* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivenlig alternativ