



Kyllingfilet med ovnsbakte grønnsaker, ris og appelsinsaus

Ovnsbakte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk brokkoli

Ris

135 g jasminris

Kyllingfilet

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

Appelsinsaus

½ bit ingefær
2½ dl appelsinjuice
1 pakke maisstivelse
1 pakke grønnsaksbuljong
1 ss smør* ^B
1 dl melk* ^B
4 ss vann ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

Servering

½-1 pakke vårløk

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Fordel gulrotstavene og brokkolien på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15-20 minutter.

3. **Ris:** Tilbered risene som anvist på pakken.

4. **Kyllingfilet:** Ha kyllingen og kraften fra pakken over i en ildfast form. Stek kyllingen i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomvarm.

5. **Appelsinsaus:** Skrell og finhakk ingefæren. Varm opp en kjele med 1 ss smør på middels varme. Stek ingefæren i 2-3 minutter. Tiltsett appelsinjuicen, og la det småkoke i omtrent 2 minutter. Ha i 1 dl melk, og kok opp. Bland maisstivelsen med 4 ss vann i en kopp. Hell blandingen i den kokende sausen, litt etter litt, under omrøring, til sausen har ønsket tykkelse. Smak til med grønnsaksbuljongen og pepper. La sausen småkoke frem til servering.

6. **Servering:** Skyll og kutt vårløken i tynne skiver, og dryss den over retten ved servering.



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.



TIPS!

Kyllingen kan varmes på samme brett som grønnsakene.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivenlia alternativ