



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllingbryst med bakt blomkålkrem, brokkolini, nektarin og estragonsjy

## Bakt blomkålkrem

¾ stk blomkål  
1 pakke hønsebuljong  
2 dl vann <sup>B</sup>  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

## Stekt potet

350 g poteter

## Kyllingbryst og estragonsjy

300 g kyllingbryst  
½–1 bunt estragon  
½ pose glutenfri soyasaus  
½ ss hvetemel <sup>B</sup>  
1 ss smør\* <sup>B</sup>  
1 dl vann <sup>B</sup>

## Tilbehør

1 stk nektarin  
¼ stk blomkål  
½ pakke brokkolini  
  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
aluminiumsfolie (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Bakt blomkålkrem:** Kutt blomkålen i mindre buketter. Fordel omtrent ¾ av blomkålen på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek blomkålen i ovnen i 15–20 minutter, eller til den er lett gyllen og mør. Kok opp 2 dl vann sammen med buljongen og 1 ss smør i en kjele.
3. **Stekt potet:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetbåtene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen under blomkålen i omtrent 25 minutter, eller til de er gylne.
4. **Kyllingbryst og estragonsjy:** 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 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Legg kyllingen over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet.
5. **Kyllingbryst og estragonsjy, fortsettelse:** Rør inn ½ ss hvetemel i smøret. Ha i en halv pose soyasaus og spe på med omtrent 1 dl vann, eller til ønsket konsistens. La sjen småkoke i 5 minutter. Skyll og finhakk estragonen og vend den inn i sjen rett før servering.
6. **Bakt blomkålkrem, fortsettelse:** Ha den ferdigsteekte blomkålen i en vid beholder. Kjør blomkålen til en fin krem med en stavmikser mens du sper med buljongvannet fra steg 2 til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
7. **Tilbehør:** Skyll og kutt nektarinen i båter. Skyll brokkoliniene og kutt dem i to på langs. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek resten av blomkålen og brokkoliniene i 3–4 minutter. Skru av varmen, vend inn nektarinen, og krydre det hele med litt salt og pepper.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allergivennlig alternativ