



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Stegt kyllingebryst med sweet potato-risotto

## Det skal du bruge

1 stk sød kartoffel  
½ stk skalotteløg  
1 fed hvidløg  
½ dl hvidvin cooking wine  
150 g risottoris  
½ pose grøntsagsbouillon  
280 g kyllingebryst  
50 g snittet grønkål  
1 spsk sojasauce  
2 pakker tanelli ost

## Det skal du selv have

olie <sup>b</sup>  
salt <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>  
smør <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
2. **Risotto:** Skræl sød kartoffel og skær i 1x1 cm tern. Pil og hak løg og hvidløg. Varm lidt olie op i en gryde og steg det hele ved middel varme ca. 1 min. til løgene er blanke. Tilsæt hvidvin og kog ind til det halve. Tilføj ris, bouillon og 5 dl vand. Kog i 15-18 min. til risene er tilpas møre.
3. **Stegt kylling:** Kom lidt olie på en pande og brun kyllingen af på begge sider ved høj varme. Krydr med salt og peber. Læg kyllingen i ovnen 10-12 min. Vask ikke panden, den skal bruges igen. Lad kyllingen trække 4-5 min. før den skæres i skiver.
4. **Sprød grønkål:** Kom grønkålen i en skål og vend den med olie og lidt salt. Kom kålen i ovnen sammen med kyllingen, når der er 4-5 min. tilbage og bag til kålen er sprød.
5. **Sojasmør:** Varm panden op igen. Kom ½ dl vand på og pisk 1 spsk smør og soja i.
6. **Risotto montering:** Riv osten fint på et rivejern. Vend ost i risottoen lige inden servering.
7. **Anret:** Servér kyllingen på risottoen og kom sojasmør over. Drys med sprød grønkål.