



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingfilet med knuste poteter og honningglaserte rotgrønnsaker, servert med soppsaus

Knuste poteter

350 g poteter
1 pakke urtemiks
🏠 2 ss olivenolje

Honningglaserte rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk pastinakk
1 stk rødbete
1 pakke honning

Ovnsbakt kyllingfilet

300 g kyllingfilet uten skinn

Soppsaus

1 stk sjalottløk
½ pakke hønsebuljong
½ pakke
sopp-/porcinipulver
½ pakke maisstivelse
½ pose glutenfri
soyasaus
🏠 1 ss smør*
🏠 2 dl melk*
🏠 ½ dl vann

🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Knuste poteter:** Skyll eller skrell potetene, og kok dem i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Honningglaserte rotgrønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene, pastinakken og rødbeten i grove biter. Ha grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, honningen, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre.
- 4 **Ovnsbakt kyllingfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingfileten i omtrent 2 minutter på hver side. Krydre med litt salt og pepper. Legg kyllingen oppå grønnsakene i ovnen de siste 10–15 minuttene av steketiden (se tips). La kyllingen hvile i et par minutter før du skjærer den i skiver.
- 5 **Soppsaus:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp en liten kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i omtrent 3 minutter, eller til den er blank. Smelt 1 ss smør i kjelen med løken, og rør inn soppulveret og hønsebuljongen. Spe på med omtrent 2 dl melk og ½ dl vann, litt og litt under omrøring. Bland sammen maisstivelsen med 4 ss kaldt vann i en kopp. Hell blandingen i sausen, litt og litt under omrøring mens den koker, til ønsket konsistens. La sausen småkoke i omtrent 2 minutter, og smak til med pepper og soyasausen. La sausen småkoke frem til servering.
- 6 **Knuste poteter, fortsettelse:** Knus potetene lett sammen med 2 ss olivenolje og urtemiksen. Smak til med salt og pepper.

Tips fra kokken: Bruk gjerne et steketermometer, og ta kyllingen ut av ovnen når temperaturen viser 65 grader. La den hvile, og skjær den i skiver når temperaturen viser 68 grader.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ