



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling og hveterisotto med sopp, ovnsbakt brokkoli og syltet rødløk

Syltet rødløk

1 stk rødløk
1 dl vann ^B
½ dl eplesider-/hvitvins- eller
rødvinseddik ^B
3 ss sukker ^B

Kylling og ovnsbakt brokkoli

1 stk brokkoli
300 g sous vide-kyllingfilet
med sitron og pepper

Hveterisotto

1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
100 g sjampinjong
1 pakke mathvete
½ pakke hønsebuljong
½ pakke revet Grande
Premium
1 ts olje ^B
3-4 dl vann ^B

Topping

1 stk grønt eple
½ pakke revet Grande
Premium

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 120 g Risotto: 100
Grønnsaker: 160 g
Energinnhold: ca. 450 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering.

3. **Kylling og ovnsbakt brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Skjær kyllingen i to på langs (se tips). Fordel brokkolien, kyllingen og kraften fra pakken i en ildfast form. Krydre med litt salt og pepper. Stek kyllingen og brokkolien i ovnen i omtrent 15 minutter.

4. **Hveterisotto:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Rens og kutt soppen i fire. Varm opp en vid kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek soppen i 2-3 minutter. Ha i løken og hvitløken, og stek videre i 2-3 minutter, til løken er blank. Tilsett mathveten, hønsebuljongen og 3 dl vann, og kok opp. La mathveten småkoke under lokk i 10-12 minutter. Rør om underveis i koketiden. Vend inn Grande Premium-osten, og smak til med salt og pepper. Juster eventuelt risottoen med litt vann, til ønsket konsistens.

5. **Topping:** Skyll og kutt eplet i små terninger, og ha dem over i en liten skål. Server epleterningene og resten av Grande Premium-osten til retten.



TIPS!

Kyllingen kan brunes raskt i en stekepanne for mer smak.