



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingfilet med ovnsbakte grønnsaker og knuste poteter, servert med soppsaus

Knuste poteter

350 g poteter
½–1 pakke persillade
🏠 2 ss olivenolje

Ovnsbakte grønnsaker

300 g gulrøtter
1 stk rødbete
1 stk rødløk
1 bunt bladpersille

Kyllingfilet

300 g sous vide-
kyllingfilet med sitron
og pepper

Soppsaus

1 pakke
sopp-/porcinipulver
1 pakke høsebuljong
2½ dl lettmeik
½ pakke maisstivelse
🏠 2 ss smør*
🏠 ½ dl vann

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Knuste poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og beten i grove biter. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter. Skyll og grovhakk bladpersillen, og vend den inn med grønnsakene rett før servering.
- 4 **Kyllingfilet:** Ta vare på kraften fra pakken til kyllingen. Legg kyllingen oppå grønnsakene i ovnen når det gjenstår 10–15 minutter av steketiden. La kyllingen hvile et par minutter, og skjær den i skiver før servering.
- 5 **Soppsaus:** Smelt 2 ss smør i en kjele på middels varme. Rør inn soppulveret og høsebuljongen, og spe på med 2½ dl melk, ½ dl vann og kraften fra kyllingen. Kok opp under omrøring. Rør maisstivelsen sammen med 4 ss kaldt vann i en kopp. Hell blandingen i sausen mens den småkoker, litt og litt under omrøring, til ønsket konsistens. La sausen småkoke på lav varme frem til servering. Smak til med pepper.
- 6 **Knuste poteter, fortsettelse:** Hell vannet av potetene, og knus dem lett sammen med en visp. Vend inn persilladen, 2 ss olivenolje, og krydre med salt og pepper.