



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Ovnbagt kylling med sennepssauce og tomatsalat

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
1 stk broccoli
2½ dl letmælk
½ spsk sennep
½ tsk honning
½ pk estragon, frisk
½ pose hønsbouillon
½+½ spsk hvidvinseddike
280 (420)* g kyllingebryst
2 stk tomater
½ stk skalotteløg

Det skal du selv have

salt ^b
mel* ^b
peber ^b
olivenolie ^b
smør ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
2. Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem. Del broccoli i små buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Kog med kartoflerne de sidste 2 min.
3. Smelt ½ spsk smør i en kasserolle, tilsæt 1 spsk mel og pisk det sammen. Hæld mælk i lidt ad gangen til massen er lind. Tilsæt hakket estragon, bouillon, sennep, honning og ½ spsk hvidvinseddike. Bring i kog under omrøring og kog 4 min.
4. Del kyllingebrysterne på langs og krydr med salt og peber. Varm en stegepande op med lidt olivenolie og steg kyllingen ved høj varme i ca. 2 min. på hver side, så de får lidt farve. Læg dem op i et ovnfast fad, der passer i størrelsen. Hæl saucen over og bag midt i ovnen ca. 8 min. eller til kyllingen har en kerntemperatur på 72°.
5. Skyl tomater og skær i tern. Skræl skalotteløg og hak det fint. Kom det i en skål med tomaterne, hvidvinseddike, ½ spsk olivenolie og smag til med salt og peber.
6. Servér ovnbagt kylling med sennepssauce, kogte kartofler, broccoli og tomatsalat.