



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Ovnstegt kyllingebryst med ristet hvidløgsyoghurt og hvedekerner

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

## Det skal du bruge

125 g hvedekerner  
2 stk pastinakker  
1 dl græsk yoghurt  
1 fed hvidløg  
125 g cherrytomater  
280 (420)\* g kyllingebryst  
½ pose timian/rosmarin  
blandning  
½+½ spsk hvidvinseddike  
½ spsk honning

## Det skal du have

olivenolie <sup>b</sup>  
salt <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
2. Skyl hvedekernerne. Kog i rigeligt vand i 15-20 min. Sigt vandet fra og sæt spelten til side.
3. Skræl pastinakker og skær dem i både på langs. Læg dem på en bageplade med bagepapir og bland med ½ spsk olivenolie, salt og peber. Bag i ca. 12 min. til de har fået lidt farve og er møre.
4. **Hvidløgsyoghurt:** Varm en kasserolle op med 1 spsk olivenolie. Rist presset hvidløg i nogle min. uden det bliver for mørkt. Rør olie og hvidløg sammen med yoghurt i en skål og smag til med salt og peber.
5. **Kylling:** Halvér cherrytomaterne. Del kyllingebrysterne på langs og krydr med timian/rosmarin, salt og peber. Varm en stegepande op med lidt olivenolie. Steg kyllingen ved middelvarme i ca. 7 min. og vend undervejs. Tilsæt cherrytomater, honning og 1 spsk hvidvinseddike. Steg yderligere i ca. 4 min. til kødet er gennemstegt.
6. Rør ½ spsk olivenolie og hvidvinseddike sammen med hvedekernerne. Smag til med salt. Servér med kylling, bagte pastinakker og ristet hvidløgsyoghurt.