Godt Levert

Se mer informasjon om retten her:

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

15-20 min 2 porsjoner

EKS_VS_003-2

Kylling med ovnsbakte poteter, maiskrem og sjysaus

Ovnsbakte grønnsaker og kylling
1 stk pastinakk
350 g poteter
300 g sous vide-kyllingfilet
1 pakke persille

Maiskrem
1 pakke maiskorn
½ dl melk [B]
1 ss smør [B]

Sjysaus
1 pakke sjysaus

bakepapir (kan sløyfes) [B]
salt [B]
pepper [B]
olje [B]

[B] Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt pastinakken i båter på langs. Skyll og kutt potetene i to. Fordel pastinakken og potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–18 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. Stek kyllingbrystene på toppen av grønnsakene de siste 8–10 minuttene av grønnsakenes steketid, eller til kyllingen er gjennomvarm.
4. **Maiskrem:** Sil laken av maisen. Kok opp ½ dl melk og 1 ss smør i en liten kjele, og tilsett maisen. La det hele småkoke i 2–3 minutter. Kjør blandingen jevn med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.
5. Varm opp sausen i en liten kjele på middels varme under omrøring.
6. Skjær kyllingen i skiver. Finhakk persillen, og strø den over grønnsakene ved servering.

TIPS!

Hvis du synes det blir for tidkrevende å lage maiskremen, kan du steke maisen raskt i en stekepanne med litt smør i stedet.