



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt kyllingbryst med ovnsbakt gresskarrisotto, crispy grønnkål og stekesjy

Ovnsbakt gresskar

½ stk flaskegresskar

Risotto

1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
150 g risottoris
1 pakke hønsebuljong
1 stk Grana Padano
1 ss eplesider-, rødvin- eller hvitvinseddik ^B
4½ dl vann ^B

Stekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst med skinn

Crispy grønnkål

50 g grønnkål

Stekesjy

½ dl vann ^B
1 ss smør ^B
1 ss soyasaus ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt gresskar:** Del gresskaret i to på langs, og fjern kjernene. Legg gresskaret med snittflaten ned, og kutt bort skallet. Del gresskarkjøttet i biter på omtrent 2x2 cm, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek gresskaret midt i ovnen i omtrent 25 minutter.
3. **Risotto:** Skrell og finhakk sjalottløken og ønsket mengde av hvitløken. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i omtrent 1 minutt, eller til løken er blank. Tilsett risottoris, buljongen, 1 ss eddik og 4½ dl vann. La risottoen småkoke i 15–18 minutter.
4. **Stekt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Legg kyllingen på stekebrettet med gresskaret når det gjenstår 10–12 minutter av gresskarets steketid. La kyllingen hvile i 4–5 minutter før du skjærer den i skiver.
5. **Crispy grønnkål:** Ha grønnkålen i en bolle, og bland inn litt olje og salt. Legg grønnkålen på stekebrettet med gresskaret når det gjenstår 4–5 minutter av gresskarets steketid, og stek videre til grønnkålen er sprø.
6. **Stekesjy:** Ha ½ dl vann i stekepannen du stekte kyllingen i, og kok opp. Pisk inn 1 ss smør og 1 ss soyasaus.
7. **Risotto, fortsettelse:** Finriv Grana Padano-osten på et rivjern. Ha 1 dl av det ovnsbakte gresskaret over i en skål, og mos det sammen med den revne osten. Bland det meste gresskaret og osten inn i risottoen rett før servering, og smak til med salt og pepper. Topp risottoen med resten av gresskarbitene ved servering.