



Bildet kan avvike noe, fra oppskriften.

Urtestekt kyllingfilet med ovnsbakte rotgrønnsaker og bearnéssaus

Ovnsbakte rotgrønnsaker og poteter

350 g poteter
2 stk gulrøtter
300 g kålrot

Urtestekt kyllingfilet

1 pakke urtemiks
300 g kyllingbryst med skinn

Bearnéssaus

½–1 pakke bearnéssaus

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte rotgrønnsaker og poteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Skrell og kutt gulrøttene og kålroten i jevnstore staver. Fordel potetene, gulrøttene og kålroten utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper (se tips). Stek potetene og rotgrønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre.

3. **Urtestekt kyllingfilet:** Krydre kyllingen med urtemiksen, og litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gyllen.

4. **Urtestekt kyllingfilet, fortsettelse:** Legg kyllingen over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10–15 minutter, eller til den er gjennomstekt. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet. Hvis du har et steketermometer, kan du steke kyllingen til den har en kjernetemperatur på 68 grader.

5. **Bearnéssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.

6. God middag!



TIPS!

Stek potetene og grønnsakene med et helt hvitløksfedd. Behold skallet på hvitløken, og klem hvitløken litt sammen med den brede siden av en kniv. Du kan også ha i litt ferske urter for ekstra god smak.