



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt kyllingbryst med timian- og hvitløksbakte poteter, honningglaserte gulrøtter og appelsinsaus

Timian- og hvitløksbakte poteter og gulrøtter

400 g gulrøtter
1 stk hvitløksfedd
350 g kokte timian- og hvitløkspoteter
1 pakke honning

Pannestekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst med skinn
1 ss smør ^B

Kremet appelsinsaus

½–1 pakke kremet appelsinsaus

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Timian- og hvitløksbakte poteter og gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs. Skrell og finhakk hvitløken. Kutt potetene i to hvis de er store.
3. **Timian- og hvitløksbakte poteter og gulrøtter, fortsettelse:** Fordel gulrøttene utover den ene siden av en ildfast form. Fordel potetene og hvitløken utover den andre siden. Vend inn litt olje, salt og pepper. Vend i tillegg honningen inn i gulrøttene. Stek det hele i ovnen i 15–20 minutter, til grønnsakene er gylne og gjennomstekte.
4. **Pannestekt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 7–9 minutter på hver side. Tilsett 1 ss smør mot slutten av kyllingens steketid, og øs smøret over kyllingen. La kyllingen hvile i omtrent 5 minutter før du skjærer den i skiver.
5. **Kremet appelsinsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Hold sausen varm frem til servering.
6. Nyt måltidet!



TIPS!

Bruk et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen i ovnen, til kjernetemperaturen er på 65 grader. La den hvile i 5–10 minutter, før du skjærer den i tynne skiver.