



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllingfilet med ovnsbakte grønnsaker, grønnkål og urtesaus

## Ovnsbakte grønnsaker

1 stk rødløk  
2 stk gulrøtter  
300 g sellerirot  
350 g poteter  
1 stk hvitløksfedd  
1 ss olje <sup>B</sup>

## Ovnsbakt kylling

300 g kyllingfilet  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Urtesaus

1 pakke urtesaus

## Stekt grønnkål

50 g grønnkål  
½ stk lime  
1 ts olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Kylling: 125 g Ovnsbakte grønnsaker: 300 g Saus: 2 ss  
Energiinnhold: ca. 480 kcal.  
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. Skrell rødløken, gulrøttene og selleriroten. Skyll potetene. Kutt gulrøttene, selleriroten og potetene i skiver. Kutt rødløken i båter. Skrell og finhakk hvitløken.
3. **Ovnsbakte grønnsaker:** Ha alle grønnsakene i en stor ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte.
4. **Ovnsbakt kylling:** Krydre kyllingen med 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 gylden. Legg kyllingen oppå grønnsakene i ovnen når det gjenstår omtrent 8 minutter av grønnsakenes steketid, og stek det hele videre sammen den resterende tiden, eller til kyllingen er gjennomstekt (se tips). Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingen.
5. **Urtesaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
6. **Stekt grønnkål:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnkålen i omtrent 2 minutter. Smak til med salt, pepper og saft fra limen.
7. Skjær kyllingen i skiver før servering.

## TIPS!

Sett inn et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek kyllingen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader. La kyllingen hvile i 5–10 minutter, før du skjærer den i tynne skiver. Da vil temperaturen ligge på 68–70 grader, som er perfekt for kyllingbryst.