



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling med ovnsbakte poteter, maiskrem og sjysaus

Ovnsbakte grønnsaker og kylling

1 stk pastinakk
350 g poteter
300 g Cajun sous vide-
kyllingfilet

Maiskrem

1 pakke maiskorn
½ dl melk ^B
1 ss smør ^B

Sjysaus

1 pakke sjysaus

Servering

1 pakke persille

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker og kylling:** 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. **Ovnsbakte grønnsaker og kylling, fortsettelse:** Stek kyllingen 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. **Sjysaus:** Varm opp sausen i en liten kjele på middels varme under omrøring.
6. **Servering:** Skjær kyllingen i skiver. Skyll og 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.