



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Marinert kyllingfilet med ovnsbakte poteter, grønnkål og rødvinssaus

Ovnsbakte poteter og grønnsaker

350 g poteter
1 stk rødløk
300 g sellerirot

Marinert kyllingfilet

300 g Cajun sous vide-
kyllingfilet

Smørstekt sopp og grønnkål

100 g sjampinjong
100 g strimlet grønnkål
½ ss smør ^B

Rødvinssaus

1 pakke rødvinssaus

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

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter og grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i to. Skrell og kutt rødløken i båter. Skrell og kutt selleriroten i terninger. Fordel potetene, løken og selleriroten utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene og grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Marinert kyllingfilet:** Ta kyllingen ut av pakken, og del den i to på langs. Ta vare på kraften. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen på alle sider, i 1–2 minutter. Legg kyllingen oppå potetene og grønnsakene i ovnen når det gjenstår 8–10 minutter av grønnsakenes steketid, og stek den ferdig med grønnsakene.
4. **Smørstekt sopp og grønnkål:** Børst soppen fri for jord, og del dem i to. Skyll, tørk og kutt grønnkålen i strimler. Ha soppen i stekepannen, og stek den på middels varme i omtrent 5 minutter. Ha i grønnkålen og ½ ss smør mot slutten av soppens steketid, og bland. Krydre med litt salt og pepper.
5. **Rødvinssaus:** Hell rødvinssausen og kraften fra kyllingpakken over i en liten kjele. Kok opp på middels varme under omrøring.
6. Vel bekomme!



TIPS!

Du kan også steke rødløken med soppen og grønnkålen for mer smak.