



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Urtekylling med fløtepoteter og tomatsalat

Urtekylling og fløtepoteter

1 stk rødløk
300 g kyllingbryst med skinn
1 pakke urtemiks
400 g fløtepoteter
½–1 stk brokkoli

Tomatsalat

1 stk hjertesalat
2 stk tomater

salt ^B
pepper ^B
olje ^B
olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Urtekylling:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Skyll og kutt brokkolien i små buketter. Krydre kyllingbrystene med urtemiksen, salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen med skinnsiden ned i 2–3 minutter. Snu kyllingen, og stek den i omtrent 2 minutter på den andre siden.
3. **Urtekylling og fløtepoteter:** Ha fløtepotetene og rødløken over i en smurt ildfast form, og legg kyllingbrystene på toppen med skinnsiden opp. Stek kyllingformen i ovnen i 15–20 minutter. Ha brokkolibukettene i formen når det gjenstår 5 minutter av steketiden. La kyllingen hvile i et par minutter før servering.
4. **Tomatsalat:** Skyll, tørk og kutt hjertesalaten i strimler. Del tomatene i terninger. Bland sammen salaten, tomatene, litt olivenolje, salt og pepper i en salatbolle.
5. God middag!



TIPS!

Har du noen osterester i kjøleskapet? Topp kyllingbrystene med osten, og gratiner dem i ovnen.