



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingfilet med ovnsbakte poteter, sellerirot og peppersaus

Ovnsbakte grønnsaker

350 g poteter
400 g gulrøtter
300 g sellerirot
1 stk rødløk
1 pakke basilikum og oregano
1 ts olje ^B

Ovnsbakt kylling

300 g kyllingfilet
1 ts olje ^B

Peppersaus

½–1 pakke peppersaus

Servering

1 bunt bladpersille

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Poteter: 150 g
Grønnsaker: 180 g Saus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 430 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. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skyll potetene. Skrell gulrøttene, selleriroten og rødløken. Kutt potetene i fire, rotgrønnsakene i jevnstore staver og rødløken i grove båter. Fordel potetene og grønnsakene på et stekebrett med bakepapir. Vend inn olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 25–30 minutter, til de er gjennomstekte. Bland basilikum- og oreganokrydderet inn når det gjenstår omtrent 5 minutter av grønnsakene steketid.

3. **Ovnsbakt kyllingfilet:** 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 over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 8–10 minutter (se tips). Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingen.

4. **Peppersaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Hell stekesjyen fra de ovnsbakte grønnsakene over i sausen.

5. **Servering:** Skyll, tørk og grovhakk persillen, og strø den over retten ved servering.

TIPS!

Sett inn et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek den til kjernetemperaturen ligger på 65 grader. La kyllingen hvile i 5–10 minutter, før du skjærer den opp i tynne skiver.