



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 <sup>B</sup>

## Ovnsbakt kylling

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

## Peppersaus

½-1 pakke peppersaus

## Servering

1 bunt bladpersille

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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:** Skrell 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 gyllen. 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.