



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling med sopprisoni, brokkoli, syltet rødløk og Grande Premium

Syltet rødløk

1 stk rødløk
½ dl eplesider-/hvitvins- eller rødvinseddik ^B
1 dl sukker ^B
1½ dl vann ^B

Kylling og ovnsbakt brokkoli

1 stk brokkoli
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

Risoni

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
100 g sjampinjong
150 g risoni
½ pakke hønsebuljong
½ pakke revet Grande Premium
½ ss olje ^B
3-4 dl vann ^B

Topping

1 stk grønt eple
½ pakke revet Grande Premium

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Risoni: 100 g
Grønnsaker: 160 g
Energiinnhold: ca. 410 kcal.

TIPS!

Kyllingen kan brunes raskt av i en stekepanne, for en mer smaksrik overflate. Risonien kan forkokes, som anvist på pakken. Tilsett litt hvitvin eller sitronsaft for en mer syrlig risetto.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp ½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn løken. La løken trekke i laken frem til servering.
3. **Kylling og ovnsbakt brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Skjær kyllingen i to på langs (se tips). Fordel brokkolien, kyllingen og kraften fra pakken i en ildfast form. Krydre med litt salt og pepper. Stek formen i ovnen i omtrent 15 minutter.
4. **Risoni:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Rens og kutt soppen i fire. Varm opp en vid, tørr kjele til middels varme, og stek soppen i 2-3 minutter. Tilsett litt olje, og ha i løken og hvitløken. Stek videre i 2-3 minutter, til løken er blank. Tilsett risonien og hønsebuljongen. Stek det hele i 1 minutt til. Ha i 3 dl vann, og kok opp. La risettoen småkoke under lokk i 11-13 minutter. Rør om underveis i koketiden. Ha i Grande Premium-osten, og smak til med salt og pepper. Juster konsistensen med litt vann.
5. **Topping:** Kutt eplet i små terninger, og ha terningene over i en liten skål. Server epleterningene og Grande Premium-osten til retten.