



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt kyllingbryst med timian- og hvitløksbakte poteter, honningglaserte gulrøtter og appelsinsaus

Timian- og hvitløksbakte poteter og gulrøtter

2 stk gulrøtter
1 stk hvitløksfedd
200 g kokte timian- og hvitløkspoteter
1 pakke honning

Pannestekt kyllingbryst

250 g kyllingbryst med skinn
1 ss smør ^B

Kremet appelsinsaus

½ pakke kremet appelsinsaus

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Timian- og hvitløksbakte poteter og honningglaserte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs. Skrell og finhakk hvitløken. Kutt potetene i to hvis de er store. Ha gulrøttene på den ene side i en ildfast form, og potetene og hvitløken på den andre siden, og vend inn litt olje, salt og pepper. Vend gulrøttene i honningen. Stek det hele i ovnen i 15–20 minutter, til grønnsakene er gylne og gjennomstekte.

3. **Pannestekt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 7–9 minutter på hver side. Tilsett 1 ss smør mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen mens den steker. La kyllingen hvile i omtrent 5 minutter før du skjærer den i skiver.

4. **Kremet appelsinsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Hold sausen varm frem til servering.

5. God middag!



TIPS!

Bruk et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen i ovnen til kjernetemperaturen er på 65 grader. La den hvile i 5–10 minutter, før du skjærer den i tynne skiver.