



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt brystfilet av saktevoksende kylling med sopprisotto, bakte gulrøtter og spinat

Bakte gulrøtter og spinat

400 g gulrøtter
50 g spinat

Kyllingbryst

300 g kyllingbryst u/skinn
(saktevoksende)

Sopprisotto

1 pakke hønsbuljong
1 pakke steinsoppulver
1 stk gul løk
100 g aromasopp
150 g risottoris
1 pakke Grana Padano
4 1/2 dl vann ^B
1 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B
1 ss smør ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Bakte gulrøtter og spinat:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Skyll og tørk spinaten. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter.
3. **Kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Legg kyllingen oppå gulrøttene, og stek det hele videre i ovnen i 10–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet. Ikke vask ut stekepannen da den skal brukes videre.
4. **Sopprisotto:** Kok opp 4 1/2 dl vann, hønsbuljongen og steinsoppulveret i en kjele. Skrell og finhakk løken. Børst soppen fri for jord, og del den i to eller fire, avhengig av størrelsen.
5. **Sopprisotto, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme. Stek løken, soppen og risottorisen i 1 minutt, til det er blankt. Spe på med buljongvannet fra punkt 4, litt etter litt, under omrøring. La risottoen småkoke på middels lav varme i 15 minutter. Rør i risottoen av og til. Riv osten på et rivjern. Vend inn osten, 1 ss eddik og 1 ss smør i risottoen før servering. Smak til med salt og pepper.
6. **Bakte gulrøtter og spinat, fortsettelse:** Ta gulrøttene og kyllingen ut fra ovnen. La kyllingen hvile i et par minutter før den kuttes i skiver. Vend spinaten sammen med gulrøttene.
7. God middag!

TIPS!

Smak til risottoen med litt soyasaus for mer smak. Sett inn et termometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader.