



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 <sup>B</sup>  
1 ss eplesider-, hvitvins- eller  
blank eddik <sup>B</sup>  
1 ss smør <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 risottoris 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.