



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med dampet asparges og spisskål, potetmos og sitrusvinaigrette

Potetmos

350 g poteter
½ ss margarin ^B
1 dl melk ^B

Kylling

300 g kyllingbryst med skinn
1 stk rødløk
½–1 pakke sitruskrydder
1 ts olje ^B

Dampede grønnsaker

½ stk spisskål
100 g asparges
2 dl vann ^B

Sitrusvinaigrette

1 stk sitron
1 stk appelsin
½ ss sukker ^B
2 ss olivenolje ^B
pepper ^B
salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Potetmos: 150 g Kylling: 125 g
Grønnsaker: 150 g
Sitrusvinaigrette: 2 ss
Energiinnhold: ca. 460 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 200 grader over- og undervarme.
2. **Potetmos:** Skrell potetene om ønskelig, og kok dem i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Hell av vannet, og mos potetene sammen med ½ ss margarin og 1 dl melk, litt og litt, til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
3. **Kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Skrell og kutt løken i tynne båter. Ha løken og kyllingen over i en ildfast form, og krydre med sitruskrydderet. Stek det hele i ovnen i 12–15 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt. La kyllingen hvile i omtrent 5 minutter, før du skjærer den i skiver.
4. **Dampede grønnsaker:** Kok opp 2 dl lettsaltet vann i en kjele. Ta bort det ytterste laget på kålen, og kutt den i båter. Knekk av og fjern den nederste og trevlete delen av aspargesene, og kutt de øverste delene i to. Skru ned varmen til middels, og damp grønnsakene under lokk i vannet i omtrent 3 minutter. Hell av vannet.
5. **Sitrusvinaigrette:** Skyll sitronen og appelsinen i vann, og finriv skallet (kun det gule og oransje) på et rivjern. Del fruktene i to, og press ut saften i en skål. Pisk inn ½ ss sukker og 2 ss olivenolje. Smak til med litt salt og skallet fra fruktene.