



Bildet kan avvike noe, fra oppskriften.

# Urtestekt kyllingfilet med ovnsbakte rotgrønnsaker og urtesaus

## Ovnsbakte rotgrønnsaker og poteter

350 g poteter  
2 stk gulrøtter  
300 g kålrot

## Urtestekt kyllingfilet

300 g kyllingbryst med skinn  
1 pakke urtemiks

## Urtesaus

½–1 pakke urtesaus

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 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte rotgrønnsaker og poteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Skrell og kutt gulrøttene og kålroten i jevnstore staver. Fordel potetene, gulrøttene og kålroten utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene og rotgrønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre.

3. **Urtestekt kyllingfilet:** Krydre kyllingen med urtemiksen, og litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gyllen.

4. **Urtestekt kyllingfilet, fortsettelse:** Legg kyllingen over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10–15 minutter, eller til den er gjennomstekt. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet. Hvis du har et steketermometer, kan du steke kyllingen til den har en kjernetemperatur på 68 grader.

5. **Urtesaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.

6. God middag!