



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Stekt brystfilet av saktevoksende kylling med urte- og hvitløksbakte poteter, gulrøtter og appelsinsaus

## Urte- og hvitløksbakte poteter og gulrøtter

400 g gulrøtter  
1 stk hvitløksfedd  
350 g poteter  
1 pakke honning  
½–1 pakke urtemiks

## Pannestekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst u/skinn (saktevoksende)  
1 ss smør <sup>B</sup>

## Kremet appelsinsaus

½–1 pakke kremet appelsinsaus

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. **Urte- og hvitløksbakte poteter og gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs. Skrell og finhakk hvitløken. Skyll og kutt potetene i båter.
3. **Urte- og hvitløksbakte poteter og gulrøtter, fortsettelse:** Fordel gulrøttene utover den ene siden av et stekebrett med bakepapir. Fordel potetene og hvitløken utover den andre siden. Ha over litt olje, salt og pepper. Vend i tillegg honningen inn i gulrøttene. Stek det hele i ovnen i 15–20 minutter, til grønnsakene er gylne og gjennomstekte. Krydre med urtemiksen de siste 3 minuttene av steketiden.
4. **Pannestekt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter på hver side. Tilsett 1 ss smør mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Ha kyllingen over i ildfast form, og stek den i ovnen i omtrent 6 minutter (se tips). La kyllingen hvile i omtrent 5 minutter før du skjærer den i skiver.
5. **Kremet appelsinsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
6. Nyt måltidet!

## 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.