



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingfilet med ovnsbakte grønnsaker og sjysaus

Ovnsbakte grønnsaker og kylling

1 stk pastinakk
350 g poteter
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

Maiskrem

1 pakke maiskorn
½ dl melk ^B
1 ss smør ^B

Sjysaus

1 pakke sjysaus

bakepapir (kan sløyfes) ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt pastinakken i båter på langs. Skyll og kutt potetene i to. Fordel pastinakken og potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–18 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. **Ovnsbakt kylling:** Stek kyllingen på toppen av grønnsakene de siste 8–10 minuttene av grønnsakenes steketid, eller til den er gjennomvarm.
4. **Maiskrem:** Sil laken av maisen. Kok opp ½ dl melk og 1 ss smør i en kjele, og tilsett maisen. La det hele småkoke i 2–3 minutter. Kjør blandingen jevn med en stavmikser. Smak til med litt salt.
5. **Sjysaus:** Varm opp sausen i en liten kjele på middels varme under omrøring.
6. Skjær kyllingen i skiver før servering.

TIPS!

Hvis du synes det blir for tidkrevende å lage maiskremen, kan du steke maisen raskt i en stekepanne med litt smør i stedet.