



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med ovnsbakte grønnsaker, grønnkål og urtesaus

Ovnsbakte grønnsaker

1 stk rødløk
2 stk gulrøtter
300 g sellerirot
350 g poteter
½ stk hvitløksfedd
1 ts olje ^B

Ovnsbakt kylling

300 g kyllingbryst
1 ts olje ^B

Urtesaus

1 pakke bechamelsaus
½ pakke urtemiks

Stekt grønnkål

100 g grønnkål
½ stk lime
1 ts olje ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Ovnsbakte grønnsaker: 300 g Saus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 480 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 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell rødløken, gulrøttene og selleriroten. Skyll potetene. Kutt rødløken i båter, og gulrøttene, selleriroten og potetene i skiver. Skrell og finhakk hvitløken. Ha alle grønnsakene i en stor ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.

3. **Ovnsbakt kylling:** Krydre kyllingen med 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. Legg kyllingen oppå grønnsakene i ovnen når det gjenstår 10–15 minutter av grønnsakenes steketid, og stek det hele videre sammen den resterende tiden, eller til kyllingen er gjennomstekt (se tips). Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingen. Skjær kyllingen i skiver før servering.

4. **Urtesaus:** Hell bechamelsausen og ½ pakke urtemiks over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Smak til med salt og pepper.

5. **Stekt grønnkål:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnkålen i omtrent 2 minutter. Smak til med salt, pepper og saft fra limen.

6. God middag!

TIPS!

Sett inn et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek kyllingen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader. La kyllingen hvile i 5–10 minutter, før du skjærer den i tynne skiver. Smak til sausen med litt limesaft.