



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllingbryst med dampet asparges og sommerkål, potetmos og sitrusvinaigrette

## Potetmos

350 g poteter  
½ ss margarin <sup>B</sup>  
1 dl melk <sup>B</sup>

## Kylling

300 g kyllingbryst med skinn  
1 stk rødløk  
½–1 pakke sitruskrydder  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Dampede grønnsaker

½ stk sommerkål  
100 g asparges  
2 dl vann <sup>B</sup>

## Sitrusvinaigrette

1 stk sitron  
1 stk appelsin  
½ ss sukker <sup>B</sup>  
2 ss olivenolje <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 trevlede 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.