



# Kyllingfilet og ovnsbakte poteter med appelsin, spinat og soppsaus

## Ovnsbakte poteter med appelsin og spinat

300 g småpoteter  
1 stk rødløk  
2 stk gulrøtter  
50 g spinat  
1 stk appelsin

## Kyllingfilet

300 g Cajun sous vide-kyllingfilet

## Soppsaus

½–1 pakke soppsaus

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 210 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter med appelsin og spinat:** Skyll og del potetene i to. Skrell og kutt rødløken i båter. Skrell og kutt gulrøttene i store biter. Fordel potetene på den ene siden av et stekebrett med bakepapir, og løken og gulrøttene på den andre siden. Vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene og grønnsakene i ovnen i 15–20 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte.
3. **Kyllingfilet:** Ta kyllingen ut av pakken, og del den i to på langs. Ta vare på kraften. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen rundt om, i 1–2 minutter. Legg kyllingen oppå potetene og grønnsakene i ovnen når det gjenstår 8–10 minutter av grønnsakenes steketid, og stek den ferdig med grønnsakene.
4. **Ovnsbakte poteter med appelsin og spinat, fortsettelse:** Skyll og tørk spinaten. Skrell appelsinen og kutt fruktkjøttet i terninger. Vend spinaten og appelsinen sammen med de ferdigstekte grønnsakene før servering.
5. **Soppsaus:** Hell soppsaus og kraften fra kyllingpakken over i en liten kjele. Kok opp på middels varme under omrøring.
6. Vel bekomme!

Bildet kan avvike noe fra beskriften