



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Brystfilet av saktevoksende kylling med estragonbakte rotgrønnsaker, gulrotkrem og rødvinssaus

**Estragonbakte rotgrønnsaker**  
350 g poteter  
200 g gulrøtter  
1 stk rødløk  
½ bunt estragon

**Kyllingbryst**  
300 g kyllingbryst u/skinn (saktevoksende)

**Gulrotkrem med brunet smør**  
200 g gulrøtter  
25 g smør <sup>B</sup>

**Til servering**  
½ pakke rødvinssaus  
50 g ruccola

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. **Estragonbakte rotgrønnsaker:** Skyll potetene og skrell alle gulrøttene og rødløken. Kutt potetene og rødløken i båter og 200g av gulrøttene i staver. Skyll og tørk estragonen. Ha potetbåtene og gulrotstavene utover et stekebrett med bakepapir og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak rotgrønnsakene i ovnen i omtrent 15 minutter.
3. **Kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek kyllingen på ene siden i omtrent 3 minutter. Snu kyllingen og stek videre i 2 minutter. Legg kyllingen oppå rotgrønnsakene i ovnen, og stek det hele videre i 10–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet.
4. **Gulrotkrem med brunet smør:** Kutt resten av gulrøttene i skiver. Kok gulrotskivene i lettsaltet vann, i omtrent 10 minutter, eller til de er gjennomkokte. Smelt 25g smør i en liten kjele under omrøring, til smøret er nøttebrunt og har en nøtteaktig aroma. Sil vannet av gulrøttene. Ha det brunede smøret sammen med gulrøttene. Bruk en stavmikser og kjør det hele sammen til en jevn krem.
5. **Estragonbakte rotgrønnsaker, fortsettelse:** Ta grønnsakene og kyllingen ut fra ovnen, og legg kyllingen over på en tallerken. La kyllingen hvile i 5 minutter før den kuttes i skiver. Vend rødløken og estragonen inn med grønnsakene, og stek det videre i omtrent 5 minutter.
6. **Til servering:** Ha sausen i en liten kjele og kok opp under omrøring. Skyll og tørk ruccolaen.
7. God middag!

## TIPS!

Hvis du vil forenkle oppskriften kan du steke gulrøttene i ovnen med litt olje, salt og pepper i 15–20 minutter i stedet. Sett inn et termometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader.