



Kyllingfilet med ovnsbakte grønnsaker og soppsaus

Ovnsbakte grønnsaker og kylling

300 g sellerirot
2 stk gulrøtter
350 g poteter
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

Maiskrem

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

Soppsaus

1 pakke soppsaus

bakepapir (kan sløyfes) ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skjær av skallet, og kutt selleriroten i grove biter. Skrell og kutt gulrøttene i tykke skiver, og skyll og kutt potetene i to. Fordel selleriroten, gulrøttene 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. **Soppsaus:** Varm opp sausen i en liten kjele på middels varme under omrøring.

6. Skjær kyllingen i skiver før servering.



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 005_2

TIPS!

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