



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst og risoni med krydret smør, syltet knutekål, ovnsbakt eple og grønnkål

Kyllingbryst og bakt eple

1 stk rødt eple
300 g kyllingbryst med skinn
½-1 pakke sitruskrydder
1 ss smør ^B

Syltet knutekål

1 stk knutekål
2 ss eplėsider-, hvitvins- eller blank eddik ^B
1 dl vann ^B
1 ss sukker ^B

Risoni med krydret smør

150 g risoni
1 stk sitron
½-1 pakke kryddermiks med sennep og dill
30 g smør ^B

Grønnkål

1 stk sjalottløk
50 g grønnkål

salt ^B
pepper ^B
olje ^B
olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Kyllingbryst og bakt eple:** Skyll og kutt eplet i båter. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre kyllingen med salt og pepper, og stek den i omtrent 2 minutter på hver side, eller til den er gyllen. Ha i 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Legg kyllingen med smøret over i en ildfast form, og stek den i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomstekt. Vend eplebåtene i litt olivenolje og sitruskrydderet, og legg dem i formen rundt kyllingen når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden.

3. **Syltet knutekål:** Skyll og kutt knutekålen i tynne skiver. Kok opp 2 ss eddik, 1 dl vann og 1 ss sukker i en kjele. Ta kjelen vekk fra varmen og vend inn knutekålsskivene. La det marinere frem til servering, men vend på skivene et par ganger.

4. **Risoni med krydret smør:** Tilbered risonien som anvist på pakken. Smelt 30 g smør i en liten kjele (se tips). Skyll og finriv skallet fra sitronen (kun det gule), og rør skallet og kryddermiksen inn i smøret. Vend inn kryddersmøret med den ferdigkokte og silte risonien, og smak til med saften fra sitronen.

5. **Grønnkål:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp stekepannen fra punkt 2 til høy varme, og ha i litt ny olje. Stek grønnkålen i 2-3 minutter, krydre med salt og pepper, og vend inn løken.

6. Kutt kyllingen i skiver. Fordel risonien på tallerkener og topp med kyllingen og sjyen fra formen, eplebåtene, knutekålen og grønnkålen. Vel bekomme!

TIPS!

Kok smøret til det er gyllent og lukter av nøtter for ekstra smak og karakter på retten. Hvis du ønsker å forenkle oppskriften, kan knutekålen stekes i stekepannen sammen med grønnkålen, eller i ovnen med eplet, istedenfor å syltes.