



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Urtestekt kyllingfilet med jordskokkrisotto og bakte gulrøtter

Bakte gulrøtter

2 stk gulrøtter
½-1 pakke
balsamicovinaigrette

Jordskokkrisotto

½ stk sjalottløk
250 g jordskokk
1 pakke hønsebuljong
150 g risottoris
1 stk Grana Padano
5 dl vann ^B
1 ss eplesider- eller
hvitvinseddik ^B
1 ss smør ^B

Urtestekt kyllingfilet

300 g kyllingbryst med skinn
½ pakke urtemiks

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Bakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter på skrå. Ha gulrotbitene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gylne og møre. Vend inn balsamicovinaigretten rett før servering.
3. **Jordskokkrisotto:** Skrell og finhakk løken. Skyll eller skrell jordskokkene, og grovriv dem på et rivjern. Kok opp 5 dl vann i en kjele, og bland inn 1 ss eddik og hønsebuljongen. Varm opp en gryte til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken, jordskokkene og risottorisen i 3 minutter, til løken er blank. Tilsett buljongvannet en øse av gangen, og la vannet koke nesten helt bort før du tilsetter neste øse. Gjenta prosessen til risottoen har kokt i 15-18 minutter og har ønsket konsistens. Risen skal helst ha litt tyggemotstand. Tilsett litt mer vann hvis risottoen blir for tykk.
4. **Urtestekt kyllingfilet:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gyllen. Krydre kyllingen med urtemiksen og legg den på stekebrettet sammen med gulrøttene når det gjenstår omtrent 8 minutter av steketiden (se tips). Kutt kyllingen i skiver før servering.
5. **Jordskokkrisotto, fortsettelse:** Finriv Grana Padano-osten på et rivjern. Vend inn den revne osten og 1 ss smør i risottoen, og smak til med salt og pepper. God middag!

TIPS!

Sett inn et termometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader. La kyllingen hvile i 5 minutter, før servering.