



Kyllingfilet i rødvinssaus med bakte grønnsaker, persille og spinat

Bakte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk gulbete
1 stk rødløk
350 g poteter
1 bunt bladpersille
50 g spinat

Kyllingfilet i rødvinssaus

300 g Cajun sous vide-
kyllingfilet
1 pakke rødvinssaus

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Bakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og gulbeten i grove biter. Skrell og kutt rødløken i båter. Skyll og kutt potetene i båter. Fordel grønnsakene og potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–18 minutter, eller til de er gjennomstekt.
3. **Kyllingfilet i rødvinssaus:** Ta kyllingen ut av pakken, og del den i to på langs. Ha kyllingen, kraften fra pakken og rødvinssausen i en kjele på middels høy varme, og la det koke opp. Ha på lokk, og la det småkoke på lav varme i 10–15 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm.
4. **Bakte grønnsaker, fortsettelse:** Skyll persillen og spinaten, og rist av overflødig vann. Grovhakk persillen. Vend persillen og spinaten inn med grønnsakene før servering.
5. Vel bekomme!



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.