



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllingkaker i brun saus med honningglaserte gulrøtter og ovnsstekte potetskiver

**Ovnsstekte potetskiver**  
350 g poteter

**Honningglaserte gulrøtter og grønnkål**  
400 g gulrøtter  
1 stk hvitløksfedd  
½ bunt timian  
1 stk appelsin  
100 g grønnkål  
1 pakke honning

**Kyllingkaker i brun saus**  
300 g kyllingkaker  
1 pakke brun saus

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsstekte potetskiver:** Skyll og kutt potetene i skiver. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte.
3. **Honningglaserte gulrøtter og grønnkål:** Skrell og kutt gulrøttene i to på langs. Skrell og kutt hvitløken i tynne skiver. Skyll timianen og appelsinen, og finriv appelsinskallet (kun det oransje) på et rivjern. Dra timianbladene av stilkene, og del appelsinen i to.
4. **Honningglaserte gulrøtter og grønnkål, fortsettelse:** Fordel gulrøttene i en ildfast form, og vend inn timianbladene, appelsinskallet, saften fra appelsinen, og litt olje, salt og pepper. Stek det hele i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til gulrøttene er møre. Vend grønnkålen inn med litt olje, salt og pepper. Ta gulrøttene ut av ovnen, og vend inn honningen og hvitløken. Fordel grønnkålen over, og stek det hele videre i 5 minutter til.
5. **Kyllingkaker i brun saus:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingkakene i 2–3 minutter på hver side. Hell over sausen, kok opp, og skru ned temperaturen til lav varme. La kyllingkakene trekke i sausen til resten av maten er klar.
6. God middag!