



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt kyllingbryst av saktevoksende kylling med sopprisotto og ovnsbakte beter

Bakte grønnsaker

1 stk rødbete
1 stk gulbete
50 g grønnkål

Sopprisotto

100 g sjampinjong
½–1 pakke hønsebuljong
½–1 pakke
sopp-/porcinipulver
150 g risottoris
½–1 stk Grana Padano
4½ dl vann ^B

Stekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst u/skinn
(saktevoksende)
1 ss smør ^B
1 ss soyasaus ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Bakte grønnsaker:** Skrell betene og skyll grønnkålen. Kutt betene i tynne båter. Fordel båtene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek betene i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til de er myke. Ha grønnkålen i en bolle og kna inn litt olje, salt og pepper. Fordel grønnkålen på brettet med betene, og stek det sammen de siste 5 minuttene av steketiden.

3. **Sopprisotto:** Børst av eventuelle jordrester fra soppen, og kutt dem i skiver. Kok opp 4½ dl vann og bland inn buljongen og steinsoppulveret. Varm opp en kjele til høy varme, og ha i litt olje. Stek risottorisen og soppen i 1–2 minutter, eller til risen er blank. Tilsett buljongvannet èn øse av gangen, og la vannet koke nesten helt bort før du tilsetter neste øse, og rør om av og til. Gjenta dette til risottoen har kokt i 15–18 minutter, og har ønsket konsistens. Risen skal helst ha litt tyggemotstand. Tilsett litt mer vann om risottoen blir for tykk. Riv Grana Padanoen på et rivjern og vend den inn i risottoen. Smak til med salt og pepper.

4. **Stekt kyllingbryst:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3 minutter på hver side, til den er gyllen. Krydre med litt salt og pepper. Smelt 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Legg kyllingen over i en ildfast form sammen med smøret og 1 ss soyasaus, og stek det i ovnen i 8–10 minutter, under grønnsakene (se tips). La kyllingen hvile i 5 minutter før den kuttes i skiver og serveres.

TIPS!

Har du et steketermometer, kan du sette det i kyllingen der den er på sitt tykkeste. Stek kyllingen i ovnen til den har en kjernetemperatur på 65 grader. La kyllingen hvile i minst 5 minutter, før du skjærer den i skiver. Da vil temperaturen ligge på rundt 70 grader, som er fint for kyllingbryst.