



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sitronmarinert kyllingfilet med ovnsbakte poteter, grønnkål og rødvinssaus

## Ovnsbakte poteter og grønnsaker

350 g poteter  
1 stk rødløk  
300 g sellerirot

**Sitronmarinert kyllingfilet**  
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

**Smørstekt sopp og grønnkål**  
100 g sjampinjong  
100 g grønnkål  
½ ss smør <sup>B</sup>

**Rødvinssaus**  
½-1 pakke rødvinssaus  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter og grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i to. Skrell og kutt rødløken i båter. Skrell og kutt selleriroten i terninger. Fordel potetene, løken og selleriroten utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene og grønnsakene i ovnen i 20-25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Sitronmarinert kyllingfilet:** Ta kyllingen ut av pakken, og del den i to på langs. Ta vare på kraften. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen på alle sider, i 1-2 minutter. Legg kyllingen oppå potetene og grønnsakene i ovnen når det gjenstår 8-10 minutter av grønnsakenes steketid, og stek den ferdig med grønnsakene.
4. **Smørstekt sopp og grønnkål:** Børst soppen fri for jord, og del dem i to. Skyll og tørk grønnkålen. Ha soppen i stekepannen, og stek den på middels varme i omtrent 5 minutter. Ha i grønnkålen og ½ ss smør mot slutten av soppens steketid, og bland. Krydre med litt salt og pepper.
5. **Rødvinssaus:** Hell rødvinssausen og kraften fra kyllingpakken over i en liten kjele. Kok opp på middels varme under omrøring.
6. Vel bekomme!



## TIPS!

Du kan også steke rødløken med soppen og grønnkålen for mer smak.