



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingkaker i brun saus med rustikk potetmos, brokkoli og rørte tyttebær

Potetmos

400–500 g potetmos

Ovnsbakte grønnsaker

½–1 stk brokkoli

1 stk gul løk

1 stk rødbete

1 ts olje ^B

Kyllingkaker i brun saus

300 g kyllingkaker

220 g brun saus

1 ts olje ^B

Tilbehør

1 pakke rørte tyttebær

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kyllingkaker i saus: 150 g

Potetmos: 150 g Grønnsaker:

160 g Tyttebær: 1 ts

Energiinnhold: ca. 540 kcal.

For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Potetmos:** Kok opp en kjele med vann. Legg posen med potetmos i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter. Ha potetmosen over i en serveringsskål ved servering, og smak til med salt og pepper.

3. **Ovnsbakte grønnsaker:** Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Skrell og kutt løken i båter. Skrell og kutt rødbeten i små terninger. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 10–12 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte (se tips).

4. **Kyllingkaker i brun saus:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingkakene i et par minutter på begge sider. Hell over den brune sausen, og la det hele småkoke i omtrent 10 minutter.

5. **Tilbehør:** Server de rørte tyttebærene til retten.

TIPS!

Grønnsakene kan kokes i 3–4 minutter i lettsaltet vann hvis du heller vil det. Du kan også varme opp sausen og kyllingkakene hver for seg.