



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Stekt kyllingbryst med ovnsbakt gresskarrisotto, crispy grønnkål og stekesjy

**Ovnsbakt gresskar**  
½ stk flaskegresskar

**Risotto**  
1 stk sjalottløk  
1 stk hvitløksfedd  
150 g risottoris  
1 pakke hønsebuljong  
1 stk Grana Padano  
1 ss eplėsider-, rødvins- eller hvitvinseddik <sup>B</sup>  
4½ dl vann <sup>B</sup>

**Stekt kyllingbryst**  
300 g kyllingbryst med skinn

**Crispy grønnkål**  
50 g grønnkål

**Stekesjy**  
½ dl vann <sup>B</sup>  
1 ss smør <sup>B</sup>  
1 ss soyasaus <sup>B</sup>

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 210 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt gresskar:** Del gresskaret i to på langs, og fjern kjernene. Legg gresskaret med snittflaten ned, og kutt bort skallet. Del gresskarkjøttet i biter på omtrent 2x2 cm, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek gresskaret midt i ovnen i omtrent 25 minutter.
3. **Risotto:** Skrell og finhakk sjalottløken og ønsket mengde av hvitløken. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i omtrent 1 minutt, eller til løken er blank. Tilsett risottoris, buljongen, 1 ss eddik og 4½ dl vann. La risottoen småkoke i 15–18 minutter.
4. **Stekt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Legg kyllingen på stekebrettet med gresskaret når det gjenstår 10–12 minutter av gresskarets steketid. La kyllingen hvile i 4–5 minutter før du skjærer den i skiver.
5. **Crispy grønnkål:** Ha grønnkålen i en bolle, og bland inn litt olje og salt. Legg grønnkålen på stekebrettet med gresskaret når det gjenstår 4–5 minutter av gresskarets steketid, og stek videre til grønnkålen er sprø.
6. **Stekesjy:** Ha ½ dl vann i stekepannen du stekte kyllingen i, og kok opp. Pisk inn 1 ss smør og 1 ss soyasaus.
7. **Risotto, fortsettelse:** Finriv Grana Padano-osten på et rivjern. Ha 1 dl av det ovnsbakte gresskaret over i en skål, og mos det sammen med den revne osten. Bland det meste gresskaret og osten inn i risottoen rett før servering, og smak til med salt og pepper. Topp risottoen med resten av gresskarbitene ved servering.