



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med sopprisotto, bakte gulrøtter og spinat

Bakte gulrøtter og spinat

400 g gulrøtter
50 g spinat

Sopprisotto

1 pakke hønsbuljong
1 pakke sopp-/porcinpulver
1 stk gul løk
100 g aromasopp
150 g risottoris
1 pakke Grana Padano
4 1/2 dl vann ^B

1 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

1 ss smør ^B

Kyllingbryst

300 g kyllingbryst

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.

2. **Bakte gulrøtter og spinat:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Skyll og tørk spinaten. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter.

3. **Sopprisotto:** Kok opp 4 1/2 dl vann, hønsbuljongen og steinsoppulveret i en kjele. Skrell og finhakk løken. Børst soppen fri for jord, og del den i to eller fire, avhengig av størrelsen.

4. **Kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen på skinnsiden i omtrent 3 minutter. Snu kyllingen og stek videre i 2 minutter. Legg kyllingen oppå gulrøttene, og stek det hele videre i ovnen når det gjenstår 10–15 minutter av gulrøttenes steketid. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet. Ikke vask ut stekepannen da den skal brukes videre.

5. **Sopprisotto, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme. Stek løken, soppen og risottoris i 1 minutt, til det er blankt. Spe på med buljongvannet fra punkt 3, litt etter litt, under omrøring. La risottoen småkoke på middels lav varme i 15 minutter. Rør i risottoen av og til. Riv osten på et rivjern. Vend inn osten, 1 ss eddik og 1 ss smør i risottoen før servering. Smak til med salt og pepper.

6. **Bakte gulrøtter og spinat, fortsettelse:** Ta gulrøttene og kyllingen ut fra ovnen. La kyllingen hvile i et par minutter før den kuttes i skiver. Vend spinaten sammen med gulrøttene.

7. God middag!



TIPS!

Smak til risottoen med litt soyasaus for mer smak. Sett inn et termometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader.