



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt kyllingfilet med ovnsbakte poteter, grønnkål og rødvinssaus

Ovnsbakte potetbåter

1 stk bakepotet
1 stk rødløk

Stekt kyllingfilet

200 g skivet kyllingfilet

Smørstekt sopp og grønnkål

100 g sjampinjong
50 g grønnkål
½ ss smør ^B

Rødvinssaus

1 pakke rødvinssaus

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte potetbåter:** Skyll og kutt poteten i båter. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gygne og gjennomstekte.
3. **Stekt kyllingfilet:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2–3 minutter på hver side. Legg kyllingen oppå grønnsakene i ovnen når det gjenstår 6–7 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. Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Ha soppen i stekepannen, og stek den i omtrent 5 minutter. Ha i grønnkålen og ½ ss smør mot slutten av soppens steketid, og vend om. Krydre med litt salt og pepper.
5. **Rødvinssaus:** Hell rødvinssausen 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.