



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Stegt kyllingebryst med ristet gulerodscreme og rucola

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
2 stk gulerødder
½ stk rødløg
⅓ pk estragon, frisk
½ stk citron
280 (420)* g kyllingebryst
1 stk rød peber
50 g rucola salat

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b
smør ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C.
2. **Bagte kartofler:** Del kartoflerne og læg dem på en bageplade med bagepapir. Bland med lidt olie, salt og peber. Bag dem i ovnen i ca. 20-25 min.
3. **Ristede gulerødder:** Skræl og skær gulerødderne i grove stykker. Skær rødløg i skiver. Læg begge del på en anden bageplade og bag i ovnen i ca. 15-18 min. til gulerødderne er møre.
4. **Stegt kyllingebryst:** Skyl og riv skallen på citronen fint. Del kyllingebrysterne på den lange led. Varm en pande op med lidt olie. Steg kyllingebrysterne ca. 4 min. på hver side til de er gennemstegt. Krydr med citronskal, salt og peber. Gem panden.
5. **Lynstegt peberfrugt:** Rens peberfrugt mens kyllingen steger og skær i strimler. Kom evt. lidt mere olie på panden og steg dem ved høj varme 1-2 min. og rør jævnlgt rundt i dem.
6. **Ristet gulerodscreme:** Skyl og pluk bladene af estragonen. Kom dem i en skål sammen med de bagte gulerødder og løg. Tilsæt 1 spsk smør, ½ spsk citronsaft og 2 spsk vand og blend med en stavblender til en jævn masse. Smag til med salt og peber.
7. Skær resten af citronen i både. Servér citronstegt kylling med bagte kartofler, gulerodscreme og citronbåde. Top med rucola.



TIPS!

Brug gerne stegeskyen fra panden som ekstra dyppelse