



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingfilet med ovnsbakte grønnsaker og soppsaus

Ovnsbakte grønnsaker og kylling

1 stk pastinakk
350 g poteter
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

Maiskrem

1 pakke maiskorn
½ dl melk ^B
1 ss smør ^B

Soppsaus

1 pakke soppsaus
bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt pastinakken i båter på langs. Skyll og kutt potetene i to. Fordel pastinakken og potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–18 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. **Ovnsbakt kylling:** Stek kyllingen på toppen av grønnsakene de siste 8–10 minuttene av grønnsakenes steketid, eller til den er gjennomvarm (se tips).
4. **Maiskrem:** Sil laken av maisen. Kok opp ½ dl melk og 1 ss smør i en kjele, og tilsett maisen. La det hele småkoke i 2–3 minutter. Kjør blandingen jevn med en stavmikser. Smak til med litt salt.
5. **Soppsaus:** Varm opp sausen i en liten kjele på middels varme under omrøring.
6. Skjær kyllingen i skiver før servering.



TIPS!

Spar på kraften i pakken med kyllingen og ha den i soppsausen.