



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Citruskrydret kyllingebryst med kartoffelmos, tomatkompot, radiser og grønkål

Kartoffelmos

2 stk bagekartofler
½ dl mælk
1 spsk smør ^b

Citruskrydret kyllingebryst

280 g kyllingebryst
½ pose citruskrydderi

Tomatkompot

½ stk løg
2 stk tomater
1 spsk lys balsamico
½ tsk sukker ^b

Pandestegte grøntsager

½ pose radiser
100 g snittet grønkål

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
2. **Kartofler:** Skræl kartoflerne og skær i mindre stykker. Kog dem i usaltet vand i 20–25 min. til de er møre.
3. **Citruskrydret kyllingebryst:** Varm en pande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg kyllingen ca. 2 min. på hver side. Læg kyllingen i et ovnfast fad og krydr med citruskrydderi. Steg videre i ovnen i 10–15 min. til kyllingen er gennemstegt. Lad den hvile ca. 5 min. før den skæres i skiver. Gem skyen fra kyllingen.
4. **Tomatkompot:** Pil og hak løg fint. Skyl og skær tomat i grove stykker. Varm lidt olie op i en lille gryde ved middelhøj varme og steg løg ca. 2 min. Tilsæt tomat og steg videre ca. 2 min. til løget er blødt. Tilsæt balsamico og sukker og steg yderligere 2–3 min. til væsken er kogt lidt ind. Smag til med salt og peber og lad kompotten stå på lav varme indtil servering.
5. **Pandestegte grøntsager:** Skyl og skær radiserne i kvarte. Varm panden fra kyllingen op til middelhøj varme. Tilsæt lidt olie og steg radiserne ca. 2 min. Tilsæt grønkålen og steg ca. 2 min. mere. Krydr med lidt salt og peber.
6. **Kartoffelmos:** Hæld vandet fra de færdigkogte kartofler og lad dem dampe tørre i gryden. Kom smør i og mos dem sammen med et piskeris eller kartoffelmoser. Tilsæt mælk lidt ad gangen mens du rører, indtil kartoffelmosen har den ønskede konsistens. Smag til med salt og peber.