



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Kyllingebryst med brunet smør/gulerodscreme og estragonskysauce

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

## Det skal du bruge

400 g kartofler, små  
300 g gulerødder  
1 stk rødløg  
280 (420)\* g kyllingebryst  
1 spsk sennep  
1/3 pk estragon, frisk  
1/2 spsk rød balsamico  
1/2 pose hønsebouillon  
50 g rucola salat  
50 g babyspinat

## Det skal du selv have

smør <sup>b</sup>  
salt <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>  
olie <sup>b</sup>  
mel <sup>b</sup>  
sukker <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
2. **Bagte rodfrugter:** Skyl kartofler og gulerødder. Halvér kartoflerne og skær halvdelen af gulerødderne i grove stykker. Læg det på en bageplade med bagepapir og bland med lidt olie, salt og peber. Bag øverst i ovnen ca. 15 min. Skær rødløg i både og bland med rodfrugterne. Steg videre i 10 min.
3. **Brunet smør:** Smelt 2 spsk smør i en lille kasserolle. Når det er bruset af begynder det at brune. Rør i det hele tiden til det har en gyldenbrun farve og nøddeagtig duft.
4. **Gulerodscreme:** Skær resten af gulerødderne i små stykker. Kog dem møre i en lille kasserolle med letsaltet vand. Hæld vandet fra og kom gulerødderne i en blenderskål. Tilsæt det brunede smør og lidt salt. Blend det til en helt glat masse med stavblender.
5. **Kyllingebryst:** Varm en pande op med 1 tsk smør. Smør brystfiletterne med sennep og krydr med salt og friskkværnet peber. Brun ca. 2 min. på hver side. Læg dem i et ovnfast fad og steg videre nederst i ovnen ca. 10 min. til de er helt gennemstegt (kernetemp. 72°C). Brug panden til skysaucen.
6. **Estragonskysauce:** Hak estragon fint. Kom evt. lidt ekstra smør på panden. Rør 1/2 spsk mel i og tilsæt balsamico, soja, estragon, bouillon, 2 dl vand og 3/4 tsk sukker. Rør rundt og lad det simre ca. 5 min.
7. Skyl rucola og babyspinat og bland det med de bagte rodfrugter. Servér sammen med kyllingebryst, gulerodscreme og estragonskysauce.