



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Krydret stegt kyllingebryst med smørstegt rødløg, grønne bønner og kartoffelbåde med estragonskysauce

Kartoffelbåde

400 g kartofler, medium

Krydret kyllingebryst

280 g kyllingebryst
½ pose persillade

Smørstegte grøntsager

1 stk rødløg
150 g grønne bønner
1 stk broccoli
1 stk gulerod
2 dl vand ^b
½ spsk smør ^b

Estragonskysauce

½ pk estragon, frisk
½ spsk sojasauce
½ pose hønsebouillon
½ spsk smør ^b
½ spsk mel ^b
2 dl vand ^b
1 tsk sukker ^b

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
2. **Kartoffelbåde:** Skyl og skær kartoflerne i både. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie, salt og peber. Bag kartoflerne i ovnen i 20–25 min. til de er gyldne og gennemstegte.
3. **Krydret kyllingebryst:** Krydr kyllingen med salt og peber. Varm en pande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Brun kyllingen i 2 min. på hver side til den er gylden. Krydr med persillade og læg kyllingebrysterne oven på kartoflerne på bagepladen, når der er 10-15 min. tilbage af kartoflernes bagetid (se tip) og steg det færdigt sammen. Gem panden.
4. **Grøntsager:** Pil og skær løg i tynde både. Skær enderne af bønnerne og del dem i to, hvis de er lange. Skær broccoli i buketter og skræl og skær stilken i skiver. Skræl og skær gulerod i skrå skiver. Kog vandet op i en gryde og tilsæt lidt salt. Damp bønner, broccoli og gulerod under låg i 1 min.
5. **Smørstegte grøntsager:** Sigt vandet fra grøntsagerne. Tilsæt løg og smør i gryden og steg det hele ved middelvarme i 2-3 min. til løget er blødt. Krydr med lidt salt og peber.
6. **Smørstegte grøntsager:** Sigt vandet fra grøntsagerne. Tilsæt løget og smør i gryden og steg det hele ved middelvarme i 2-3 min. til løget er blødt. Krydr med lidt salt og peber.
7. Lad kyllingen hvile i 5 min. før du skærer den i tynde skiver. Servér med smørstegte grøntsager, kartoffelbåde og skysauce.