



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

🕒 30 - 40 min    👤 2 porsjoner

# Pannestekt kyllingbryst med bakt blomkålkrem, brokkolini og nektarin, stekt potet og estragonsjy

## Bakt blomkålkrem

¾ stk blomkål  
2 stk hvitløksfedd  
1 pakke hønsebuljong  
🏠 2 dl vann  
🏠 1 ss smør

## Stekt potet

300 g småpoteter

## Kyllingbryst og estragonsjy

300 g kyllingbryst  
½–1 bunt estragon  
½ pose glutenfri soyasaus  
🏠 ½ ss hvetemel  
🏠 1 ss smør  
🏠 1 dl vann

## Grønnsaker

1 stk nektarin  
¼ stk blomkål  
½ pakke brokkolini  
1 stk sitron

🏠 salt  
🏠 pepper  
🏠 olje  
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Bakt blomkålkrem:** Kutt blomkålen i mindre buketter. Fordel omtrent ¾ av blomkålen og hvitløksfeddet (med skall) på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek det hele i ovnen i 15–20 minutter, eller til blomkålen er lett gyllen og mør. Ha 2 dl vann, buljongen og 1 ss smør i en kjele, og kok opp.
- 3 **Stekt potet:** Skyll og fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen under blomkålen i omtrent 25 minutter, eller til de er gylne og møre.
- 4 **Kyllingbryst og estragonsjy:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gyllen. Smelt 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Legg kyllingen på brettet med potetene når det gjenstår 10–12 minutter av potetens steketid.
- 5 **Kyllingbryst og estragonsjy, fortsettelse:** Rør inn ½ ss hvetemel i smøret. Ha i halvparten av soyasaus og spe på med omtrent 1 dl vann under omrøring, eller til ønsket konsistens. La sjen småkoke i 5 minutter. Skyll og finhakk estragonbladene og vend dem inn i sjen rett før servering.
- 6 **Bakt blomkålkrem, fortsettelse:** Klem den bakte hvitløken ut av skallet sitt, og ha den i en vid beholder sammen med blomkålen. Kjør det til en jevn krem med en stavmikser mens du sper med buljongvannet fra steg 2 til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 7 **Grønnsaker:** Skyll og kutt nektarinen i båter. Skyll brokkoliniene og kutt dem i to på langs, hvis de er store. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek brokkoliniene og resten av blomkålen i 3–4 minutter. Skru av varmen, vend inn nektarinen, og smak til med saft fra sitronen, salt og pepper.