



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 35 - 45 min 👤 2 porsjoner

Urtestekt kyllingbryst med ovnsbakt søtpotetrisotto, crispy grønnkål og stekesjy

Ovnsbakte grønnsaker

1 stk søtpotet
2 stk gulrøtter
100 g strimlet grønnkål

Risotto

1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
150 g risottoris
1 pakke hønsebuljong
1 stk Grana Padano
🏠 1 ss eplesider-,
rødvins- eller
hvitvinseddik
🏠 4½ dl vann

Krydderstekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst
1 pakke persillade

Stekesjy

1 pose glutenfri
soyasaus
🏠 ½ dl vann
🏠 1 ss smør

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt søtpoteten i terninger. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Legg søtpotetterningene utover den ene siden av et stekebrett med bakepapir, og gulrøttene utover den andre siden. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 3 **Risotto:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Varm opp en mellomstor kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i omtrent 1 minutt, eller til løken er blank. Tilsett risottoris, hønsebuljongen, 1 ss eddik og 4½ dl vann. La risottoen småkoke i 15–18 minutter. Rør i risen av og til.
- 4 **Krydderstekt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side, og krydre med persilladen. Legg kyllingen over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10–12 minutter, eller til den er gjennomstekt. Hvis du bruker et steketermometer, skal kyllingen ha en kjerne-temperatur på 68 grader. La kyllingen hvile i 4–5 minutter, og skjær den i skiver før servering.
- 5 **Ovnsbakte grønnsaker, fortsettelse:** Ha grønnkålen i en skål, og kna inn litt olje og salt. Fordel kålen oppå gulrøttene i ovnen, når det gjenstår 4–5 minutter av steketiden, og stek til kålen er sprø.
- 6 **Stekesjy:** Ha ½ dl vann i stekepannen du stekte kyllingen i, og kok opp. Pisk inn 1 ss smør og soyasausen.
- 7 **Søtpotetrisotto:** Finriv Grana Padano-osten på et rivjern. Ha 1 dl av de ovnsbakte søtpotetterningene over i en skål, og mos dem sammen med den revne osten. Bland den meste søtpoteten inn i risottoen rett før servering, og smak til med salt og pepper.

Tips fra kokken: Hvis du har dårlig tid, kan du skjære kyllingen i strimler og steke den i en stekepanne.