



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Stegt kyllingebryst med græskar-risotto

Ovnbagt græskar

½ stk butternut græskar

Risotto

1 stk skalotteløg
1 fed hvidløg
1 pose hvidvin cooking wine
150 g risottoris
½ pose grøntsagsbouillon
1 pk tanelli ost
5 dl vand ^b

Stegt kylling

280 g kyllingebryst

Sprød grønkål

50 g snittet grønkål

Stegesky

1-2 spsk sojasauce
½ dl vand ^b
1 spsk smør ^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. **Ovnbagt græskar:** Del græskar i 2 og fjern kernerne. Læg skærefladen ned mod skærebrættet og skær skrællen af. Skær i tern på ca. 2x2 cm og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Vend med lidt olie, salt og peber og bag dem i ca. 25 min.
3. **Risotto:** Pil og hak løg og hvidløg. Kom lidt olie i en gryde og steg løg og hvidløg ved svag varme i ca. 1 min. til de er blanke. Tilsæt hvidvin og kog ind til det halve. Tilsæt ris, bouillon og vand. Kog i 15-18 min. til risen er tilpas mør.
4. **Stegt kylling:** Kom lidt olie på en pande og brun kyllingen af på begge sider ved høj varme. Krydr med salt og peber. Læg kyllingen i ovnen sammen med græskar de sidste 10-12 min. Vask ikke panden, den skal bruges igen. Lad kyllingen trække 4-5 min. før den skæres i skiver.
5. **Sprød grønkål:** Kom grønkålen i en skål og vend den med olie og lidt salt. Kom kålen i ovnen sammen med græskar, når der er 4-5 min. tilbage af dens tilberedningstid, og bag til kålen er sprød.
6. **Stegesky:** Varm panden op igen. Kom vand på og pisk smør og soja i.
7. **Risotto, fortsættelse:** Riv osten på et rivejern. Tag ca. ½ dl af de bagte græskar og mos dem sammen med osten i en skål. Bland mosen med risottoen lige inden servering.
8. Servér kyllingen med risotto, bagt græskar, grønkål og stegesky.