



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med appelsin- og timianbakte gulrøtter, kokte poteter og rødvinssaus

Poteter og rødvinssaus

300 g småpoteter
1 pakke rødvinssaus

Kyllingbryst og gulrøtter

300 g kyllingbryst
400 g gulrøtter
½ bunt timian
½–1 stk appelsin
🏠 ½ ss sukker/honning

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Sett stekeovnen på 225 grader varmluft.
- 2 **Poteter og rødvinssaus:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med vann, men ha i litt ekstra. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 15–18 min, eller til de er gjennomkokte. Ha i posen med sausen de siste 10 minuttene av koketiden.
- 3 **Kyllingbryst og gulrøtter:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side, eller til den er gylden. Skru av platen.
- 4 **Kyllingbryst og gulrøtter, fortsettelse:** Skrell og kutt gulrøttene i to på langs. Skyll og dra bladene av timianen. Fordel gulrøttene i en ildfast form, og vend inn litt olje, ½ ss sukker eller flytende honning, ønsket mengde av timianen og saften fra appelsinen. Krydre med salt og pepper. Legg kyllingen oppå gulrøttene i formen, og stek det hele i ovnen i 12–15 minutter (se tips).

Tips fra kokken: Bruk steketermometer på kyllingen for best resultat. Ta ut kyllingen når kjernetemperaturen ligger på 65 grader, og la kyllingen hvile i 5 minutter før du skjærer den i skiver. Da vil temperaturen ligge på 68–70 grader, som er perfekt for kyllingbryst.