



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingkaker i kremet sjysaus med knuste urtepoteter, blomkål, eple og grønnkålchips

Knuste urtepoteter

350 g poteter
1 pakke urtemiks
🏠 1 ss smør

Kyllingkaker i kremet sjysaus

300 g kyllingkaker
1 pakke sjysaus
½ pakke crème fraîche
½–1 pose glutenfri soyasaus

Grønnkålchips

50 g strimlet grønnkål

Blomkål

½–1 stk blomkål
1 stk norsk eple

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft (se tips).
- 2 **Knuste urtepoteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i 20–25 minutter. Hell vannet av de ferdigkokte potetene, knus dem lett med en gaffel, og vend inn 1 ss smør og urtemiksen.
- 3 **Kyllingkaker i kremet sjysaus:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingkakene i 2 minutter på hver side, slik at de får en gyllen stekeskorpe. Hell på sjysausen, og gi det et oppkok. Skru ned til middels varme, og la kakene trekke i sausen i 10 minutter, eller til de er gjennomvarme. Vend inn crème fraîche og smak til med soyasausen.
- 4 **Grønnkålchips:** Skyll og tørk grønnkålen, og ha den utover et stekebrett med bakepapir. Kna inn litt olje og salt, og stek grønnkålen midt i ovnen i 4–6 minutter, eller til den er sprø.
- 5 **Blomkål:** Del blomkålen i små buketter. Skyll og kutt eplet i tynne båter. Varm opp en stekepannen til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek blomkålen under omrøring i omtrent 4 minutter, eller til den er mør og lett gyllen. Krydre med litt salt og pepper, og vend inn eplebåtene ved servering.

Tips fra kokken: Stek grønnkålen sammen med blomkålen i stekepannen, så slipper dere sette på stekeovnen. Vend inn grønnkålen de 2 siste minuttene av blomkålens steketid.