



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingfilet med ovnsbakte grønnsaker, jasminris og appelsinsaus

Ovnsbakte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk brokkoli
½ pakke vårløk

Jasminris

135 g jasminris

Kyllingfilet med sitron og pepper

300 g sous vide-
kyllingfilet med sitron
og pepper

Appelsinsaus

½ bit ingefær
2½ dl appelsinjuice
1 pakke maisstivelse
1 pakke
grønnsaksbuljong
🏠 1 ss smør
🏠 1 dl melk
🏠 4 ss vann

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Skyll og finkutt vårløken. Fordel gulrotstavene og brokkolien på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–20 minutter.
- 3 **Jasminris:** Tilbered risene som anvist på pakken.
- 4 **Kyllingfilet med sitron og pepper:** Ha kyllingkjøttet og kraften fra pakken over i en ildfast form. Stek kyllingkjøttet i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til det er gjennomvarmt.
- 5 **Appelsinsaus:** Skrell og finhakk ingefæren. Varm opp en kjele med 1 ss smør på middels varme. Stek ingefæren i 2–3 minutter. Ha i appelsinjuicen, og la det småkoke i omtrent 2 minutter. Ha i 1 dl melk, og kok opp. Bland maisstivelsen med 4 ss vann i en kopp. Hell blandingen i den kokende sausen, litt etter litt, under omrøring, til sausen har ønsket tykkelse. Smak til med grønnsaksbuljongen og pepper. La sausen småkoke frem til servering.
- 6 **Servering:** Dryss vårløken over retten ved servering.

Tips fra kokken: Kyllingen kan varmes på samme brett som grønnsakene.