



Bilder kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med sellerirotkrem, bakte grønnsaker og timiansjy

Bakte grønnsaker

350 g poteter
2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
1 bunt bladpersille

Kyllingbryst

300 g kyllingbryst

Sellerirotkrem

300 g sellerirot
50 g smør ^B

Timiansjy

½–1 pakke sjysaus
½–1 pakke timian

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til selleriroten.
2. **Bakte grønnsaker:** Skyll og del potetene i to eller fire. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Skrell og del løken i båter. Ha grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak det hele i ovnen i 15–20 minutter. Skyll persillen og plukk bladene av stilkene. Vend bladene inn med de ferdigstekte grønnsakene.
3. **Kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2 minutter på hver side, til den er gyllen. Legg kyllingen over grønnsakene på stekebrettet, og stek den i ovnen i 10–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet.
4. **Sellerirotkrem:** Skrell og kutt selleriroten i mindre biter. Kok sellerien i vannet fra punkt 1, i omtrent 10 minutter, eller til den er myk. Smelt 50 gram smør i en liten kjele, og rør til det er nøttebrunt. Pass på så det ikke blir brent. Hell vannet av sellerien, ha den tilbake i kjelen, og la den dampe godt fra seg. Hell over det brunede smøret, og kjør det sammen med en stavmikser, til en glatt krem. Smak til med salt.
5. **Timiansjy:** Ha sjysausen i stekepannen du brukte til kyllingen, og gi den et oppkok på middels høy varme. Smak til sausen med timianen.
6. Server kyllingen med de bakte grønnsakene, sellerirotkremen og timiansjyen.

TIPS!

Sett inn et termometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader. La kyllingen hvile i 5 minutter, før du skjærer den i tynne skiver. Da vil temperaturen ligge på 68–70 grader.