



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Ovnstegt kyllingebryst med ristet hvidløgsyoghurt og hvedekerner

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Det skal du bruge

125 g hvedekerner
2 stk pastinakker
1 dl græsk yoghurt
1 fed hvidløg
125 g cherrytomater
280 (420)* g kyllingebryst
½ pose timian/rosmarin
blanding
½+½ spsk hvidvinseddike
½ spsk honning

Det skal du have

olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
2. Skyl hvedekernerne. Kog i rigeligt vand i 15-20 min. Sigt vandet fra og sæt spelten til side.
3. Skræl pastinakker og skær dem i både på langs. Læg dem på en bageplade med bagepapir og bland med ½ spsk olivenolie, salt og peber. Bag i ca. 12 min. til de har fået lidt farve og er møre.
4. **Hvidløgsyoghurt:** Varm en kasserolle op med 1 spsk olivenolie. Rist presset hvidløg i nogle min. uden det bliver for mørkt. Rør olie og hvidløg sammen med yoghurt i en skål og smag til med salt og peber.
5. **Kylling:** Halvér cherrytomaterne. Del kyllingebrysterne på langs og krydr med timian/rosmarin, salt og peber. Varm en stegepande op med lidt olivenolie. Steg kyllingen ved middelvarme i ca. 7 min. og vend undervejs. Tilsæt cherrytomater, honning og 1 spsk hvidvinseddike. Steg yderligere i ca. 4 min. til kødet er gennemstegt.
6. Rør ½ spsk olivenolie og hvidvinseddike sammen med hvedekernerne. Smag til med salt. Servér med kylling, bagte pastinakker og ristet hvidløgsyoghurt.