



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Provencekrydret kyllingbryst med fløtepoteter, sauterte grønnsaker og ruccola

Fløtepoteter

400 g fløtepoteter

Provencekrydret kyllingbryst

1 stk sitron

300 g kyllingbryst

½ pakke urtemiks

1 pose glutenfri soyasaus

🏠 ½ dl vann

🏠 1 ss smør

Sauterte grønnsaker

1 stk gul løk

100 g sjampinjong

1 stk rød paprika

Til servering

30 g ruccola

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Fløtepoteter:** Ha fløtepotetene i en ildfast form, og stek demmidt i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomvarme.
- 3 **Provencekrydret kyllingbryst:** Skyll sitronen, og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2–3 minutter på hver side, til den er gyllen. Ha kyllingen over i en ildfast form, og krydre med salt, pepper, urtemiksen og sitronskallet. Stek kyllingen i ovnen i 10–12 minutter, og la den hvile i romtemperatur i 3–4 minutter før du skjærer den i skiver.
- 4 **Soya- og sitronsju:** Del sitronen i båter. Kok ut stekepannen du stekte kyllingen i med ½ dl vann. Tilsett 1 ss smør og soyasausen, kok opp, og smak til med saft fra sitronen.
- 5 **Sauterte grønnsaker:** Skrell og kutt løken i omtrent 4 cm store biter. Rens og del soppen i to. Skyll og kutt paprikaen i omtrent 4 cm store biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, soppen og paprikaen i omtrent 2–3 minutter, til løken er gyllen. Krydre med salt og pepper.
- 6 Skyll og tørk ruccolaen, og server den til retten sammen med resten av sitronbåtene.