



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med knuste poteter, sitronsjy, bakt rødbete og jordskokk

Knuste poteter

350 g poteter
1 ss smør ^B

Jordskokk

250 g jordskokk

Bakt rødbete

1 stk rødbete
1 stk gul løk
1 pakke urtemiks

Kylling og sitronsjy

300 g kyllingbryst
1 stk sitron
1 pose glutenfri soyasaus
1 ss smør ^B
½ ss hvetemel ^B
2 dl vann ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Knuste poteter:** Skrell potetene om ønskelig, og del dem i to hvis de er store. Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Knus de ferdigkokte potetene med en gaffel, vend inn 1 ss smør og krydre med litt pepper.
3. **Jordskokk:** Skyll eller skrell jordskokkene, og kutt dem i tynne skiver (se tips). Fordel skivene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek jordskokkene i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gylne. Snu på skivene halvveis inn i steketiden.
4. **Bakt rødbete:** Skrell rødbeten og løken, kutt dem i tynne båter, og ha dem over i en ildfast form. Vend inn litt olje, salt og pepper, og bak dem i ovnen under jordskokken i omtrent 20 minutter, til de er møre. Vend inn urtemiksen ved servering.
5. **Kylling og sitronsjy:** 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. Smelt 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Legg kyllingen over på brettet med jordskokken, og stek den i ovnen i 10–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet.
6. **Kylling og sitronsjy, fortsettelse:** Senk varmen på stekepannen til middels varme, og rør inn ½ ss hvetemel. Spe på med 2 dl vann, litt etter litt, til ønsket konsistens. Skyll og finriv skallet (kun det gule) fra sitronen. Smak til sjyen med soyasausen og saften og skallet fra sitronen.



TIPS!

Hvis det er vanskelig å kutte tynne skiver av jordskokken, kan den kuttes så tynt som mulig for så å kokes i 5 minutter med potetene. Fordel dem så på stekebrettet og følg oppskriften videre.