Godt Levert

Vurder retten og les mer:

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

20-30 min 2 porsjoner

GL 051_2

Kyllingbryst med soppriso tto, bakte gulrøtter og spinat

Bakte gulrøtter og spinat
300 g gulrøtter
50 g spinat

Soppriso tto
1 pakke hønsebuljong
1 pakke sopp-/porcinipulver
1 stk gul løk
100 g aromasopp
150 g risottoris
1 pakke Grana Padano
4□ dl vann [B]
1 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik [B]
1 ss smør [B]

Kyllingbryst
300 g kyllingbryst

bakepapir (kan sløyfes) [B]
olje [B]
salt [B]
pepper [B]

[B] Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Bakte gulrøtter og spinat:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Skyll og tørk spinaten. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter.
3. **Soppriso tto:** Kok opp 4□ dl vann, hønsebuljongen og soppulveret i en kjele. Skrell og finhakk løken. Børst soppen fri for jord, og del den i to eller fire, avhengig av størrelsen.
4. **Kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen på ene siden i omtrent 3 minutter. Snu kyllingen og stek videre i 2 minutter. Legg kyllingen oppå gulrøttene, og stek det hele videre i ovnen når det gjenstår 10–15 minutter av gulrøttenes steketid. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet. Ikke vask ut stekepannen da den skal brukes videre.
5. **Soppriso tto, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme. Stek løken, soppen og risottorisen i 1 minutt, til det er blankt. Spe på med buljongvannet fra punkt 3, litt etter litt, under omrøring. La risottoen småkoke på middels lav varme i 15 minutter. Rør i risottoen av og til. Riv osten på et rivjern. Vend inn osten, 1 ss eddik og 1 ss smør i risottoen før servering. Smak til med salt og pepper.
6. **Bakte gulrøtter og spinat, fortsettelse:** Ta gulrøttene og kyllingen ut fra ovnen. La kyllingen hvile i et par minutter før den kuttes i skiver. Vend spinaten sammen med gulrøttene.

TIPS!

Sett inn et termometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader.