



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med ovnsbakt sellerirot, rosettkål og rødvinssaus

Ovnsbakt sellerirot og poteter

300 g sellerirot
350 g poteter
1 ts olje ^B

Kyllingbryst

300 g kyllingbryst
1 ts olje ^B

Pannestekt rosettkål og rødløk

1 pakke rosettkål
1 stk rødløk
1 ts olje ^B

Rødvinsaus

1 pakke rødvinssaus

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Poteter: 150 g
Grønnsaker: 150 g Saus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 490 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakt sellerirot og poteter:** Skrell og kutt selleriroten i terninger. Skyll og kutt potetene i to. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.

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 på stekebrettet med grønnsakene, og stek den i ovnen i 10–15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet (se tips).

4. **Pannestekt rosettkål og rødløk:** Skyll og tørk rosettkålen. Skrell og kutt rødløken i båter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek rødløken i 2–3 minutter. Ha i rosettkålen, og stek videre i 2–3 minutter. Krydre med litt salt og pepper.

5. **Rødvinsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.



TIPS!

Sett i et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste. Stek kyllingen videre i ovnen, til kjernetemperaturen når 65 grader. La den hvile i 5–10 minutter, da vil temperaturen ligge rundt 68–70 grader, som er fint for kyllingbryst.