



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Krydret stegt kyllingebryst med smørstegt rødløg, grønne bønner og kartoffelbåde med estragonskysauce

Kartoffelbåde

400 g kartofler, medium

Krydret kyllingebryst

280 g kyllingebryst
½ pose persillade

Smørstegte grøntsager

1 stk rødløg
150 g grønne bønner
1 stk broccoli
1 stk gulerod
2 dl vand ^b
½ spsk smør ^b

Estragonskysauce

½ pk estragon, frisk
½ spsk sojasauce
½ pose hønsebouillon
½ spsk smør ^b
½ spsk mel ^b
2 dl vand ^b
1 tsk sukker ^b

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
2. **Kartoffelbåde:** Skyl og skær kartoflerne i både. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie, salt og peber. Bag kartoflerne i ovnen i 20–25 min. til de er gyldne og gennemstegte.
3. **Krydret kyllingebryst:** Krydr kyllingen med salt og peber. Varm en pande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Brun kyllingen i 2 min. på hver side til den er gylden. Krydr med persillade og læg kyllingebrysterne oven på kartoflerne på bagepladen, når der er 10–15 min. tilbage af kartoflernes bagetid (se tip) og steg det færdigt sammen. Gem panden.
4. **Grøntsager:** Pil og skær løg i tynde både. Skær enderne af bønnerne og del dem i to, hvis de er lange. Skær broccoli i buketter og skræl og skær stilken i skiver. Skræl og skær gulerod i skrå skiver. Kog vandet op i en gryde og tilsæt lidt salt. Damp bønner, broccoli og gulerod under låg i 1 min.
5. **Estragonskysauce:** Hak estragon fint. Smelt smør på panden fra kyllingen. Rør mel i og tilsæt soja, estragon, bouillon, vand og sukker. Rør rundt og lad det simre ca. 5 min.
6. **Smørstegte grøntsager:** Sigt vandet fra grøntsagerne. Tilsæt løget og smør i gryden og steg det hele ved middelvarme i 2–3 min. til løget er blødt. Krydr med lidt salt og peber.
7. Lad kyllingen hvile i 5 min. før du skærer den i tynde skiver. Servér med smørstegte grøntsager, kartoffelbåde og skysauce.