



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med knuste mandelpoteter, rødbetpurè, rosenkål og sjysaus

Rødbetpurè

2 stk rødbeter
30 g smør* ^B

Mandelpoteter

400 g mandelpoteter
½–1 pakke urtemiks

Kyllingbryst

300 g kyllingbryst
1 ts smør* ^B

Rosenkål

200 g rosenkål
1 stk norsk eple

Sjysaus

½–1 pakke sjysaus

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til mandelpotetene.
2. **Rødbetpurè:** Skrell og kutt rødbetene i båter. Fordel båtene i en ildfast form, og ha over litt olje, salt og pepper. Bak rødbetene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre. Ha 30 g smør i en liten kjele, og kok opp på middels varme. La smøret koke til det er gyllent og lukter av nøtter.
3. **Mandelpoteter:** Legg potetene i vannet fra punkt 1, og la dem småkoke under lokk på middels varme i 10–15 minutter. Hell vannet av potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Knus potetene lett med en gaffel, og vend inn urtemiksen rett før servering.
4. **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. Smelt 1 ts smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Legg kyllingen over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10–12 minutter.
5. **Rosenkål:** Skyll, rens og del rosenkålen i to. Skyll og kutt eplet i terninger. Varm opp stekepannen fra forrige punkt, og ha i litt olje. Stek rosenkålen under omrøring i omtrent 3 minutter, til den er gyllen. Krydre med salt og pepper, og vend inn eplet.
6. **Rødbetpurè, fortsettelse:** Ha de ferdigbakte rødbetene i et litermål, og kjør dem til en jevn purè med en stavmikser, mens du sper med det brunede smøret (se tips). Smak eventuelt til med salt og pepper.
7. **Sjysaus:** Ha sausen i en liten kjele, og varm opp på middels varme. Hell sjyen fra kyllingen i sausen, og kutt kyllingen i skiver før servering.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ.



TIPS!

Rødbetene kan også serveres som bakte båter til retten, hvis dere synes det blir for tidkrevende å lage brunet smør og purè.