



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllingfilet med ovnsbakte grønnsaker, maiskrem og soppsaus

## Ovnsbakte grønnsaker og kylling

300 g sellerirot  
2 stk gulrøtter  
350 g poteter  
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

## Maiskrem

1 pakke maiskorn  
½ dl melk\* <sup>B</sup>  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

## Soppsaus

1 pakke soppsaus

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skjær av skallet, og kutt selleriroten i grove biter. Skrell og kutt gulrøttene i tykke skiver, og skyll og kutt potetene i to. Fordel selleriroten, gulrøttene og potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–18 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. **Ovnsbakt kylling:** Stek kyllingen på toppen av grønnsakene de siste 8–10 minuttene av grønnsakenes steketid, eller til den er gjennomvarm.
4. **Maiskrem:** Sil laken av maisen. Kok opp ½ dl melk og 1 ss smør i en kjele, og tilsett maisen. La det hele småkoke i 2–3 minutter. Kjør blandingen jevn med en stavmikser. Smak til med litt salt.
5. **Soppsaus:** Varm opp sausen i en liten kjele på middels varme under omrøring.
6. Skjær kyllingen i skiver før servering.

\* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ



## TIPS!

Hvis du synes det blir for tidkrevende å lage maiskremen, kan du steke maisen raskt i en stekepanne med litt smør i stedet.