



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20 - 30 min 👤 2 porsjoner

Kyllingbryst med maiskrem, ovnsbakte beter og småpoteter, servert med soppsaus

Ovnsbakte beter og kylling

2 stk rødbeter
1 stk gulbete
300 g småpoteter
300 g sous vide-
kyllingfilet med sitron
og pepper

Maiskrem

1 pakke maiskorn
🏠 ½ dl melk*
🏠 1 ss smør*

Soppsaus

½-1 pakke soppsaus

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte beter:** Skrell og kutt betene i båter. Skyll potetene. Fordel betene og potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek det hele i ovnen i 20-25 minutter, eller til det er gjennomstekt.
- 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 (se tips). 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, og smak til med litt salt.
- 5 **Soppsaus:** Varm opp sausen i en liten kjele på middels varme under omrøring. Ha gjerne kraften fra kyllingpakken i sausen.
- 6 Skjær kyllingen i skiver før servering.

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

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ