Bildet kan avvike fra oppskriften.

2 porsjoner

Middels rask å lage

Pannestekt kyllingbryst med persillebakte grønnsaker, servert med rødvinssaus

Persillebakte grønnsaker
200–400 g gulrøtter
300 g sellerirot
350 g poteter
½–1 bunt bladpersille

Pannestekt kyllingbryst
½ stk kinesisk hvitløk
420 g kyllingbryst med skinn

Rødvinssaus
1 pakke rødvinssaus

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

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Persillebakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og selleriroten i terninger. Skyll og kutt potetene i terninger. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–20 minutter, eller til de har fått litt farge. Skyll og grovhakk persillen, og vend den inn i grønnsakene før servering.
3. **Pannestekt kyllingbryst:** Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha i hvitløken, og stek kyllingen med skinnsiden ned i omtrent 2 minutter. Snu kyllingen, og stek den i omtrent 2 minutter på den andre siden. Krydre med salt og pepper. Ha kyllingen og hvitløken over i en ildfast form, og stek det i ovnen over eller under grønnsakene, i 10–15 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt. La kyllingen hvile i omtrent 5 minutter, og skjær den i skiver.
4. **Rødvinssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
5. Vel bekomme!

TIPS! Bruke et steketermometer, og ta kyllingen ut av ovnen litt før temperaturen viser 68 grader. La den hvile på benken i omtrent 5 minutter til termometeret viser 68 grader, da er den gjennomstekt.