



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt kyllingbryst med hvitløksbakte potetskiver og brokkoli, syltet rødløk og bearnéssaus

Hvitløksbakte potetskiver og brokkoli

350 g poteter
½–1 stk brokkoli
½–1 stk hvitløksfedd

Krydderstekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst med skinn
1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille

Syltet rødløk

1 stk rødløk
🏠 2 ss eplesider- eller hvitvinseddik
🏠 2 ss sukker
🏠 2 dl vann

Bearnéssaus

½ pakke bearnéssaus

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Hvitløksbakte potetskiver og brokkoli:** Skyll og kutt potetene i skiver. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilkene i skiver. Skrell og finhakk ønsket mengde av hvitløken. Fordel potetene, brokkolien og hvitløken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til potetene er gjennomstekte.
- 3 **Krydderstekt 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. Krydre kyllingen med kryddermiksen. Legg den opppå potetene på stekebrettet når det gjenstår 10–15 minutter av potetenes steketid, og stek det ferdig sammen. Kyllingens steketid avhenger av størrelsen på kyllingbrystet. Sett gjerne inn et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek den i ovnen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader.
- 4 **Syltet rødløk:** Skrell og kutt løken i skiver. Kok opp 2 ss eddik, 2 ss sukker og 2 dl vann i en kjele. Ha i løken, og kok videre i 1 minutt. Rør om, slik at all løken blir syltet. La løken trekke i laken i 2 minutter.
- 5 **Bearnéssaus:** Ha sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 6 **Krydderstekt kyllingbryst, fortsettelse:** La kyllingen hvile i 5 minutter før du skjærer den i skiver. Da vil temperaturen ligge på 68–70 grader, som er perfekt for kyllingbryst.

Tips fra kokken: Rødløken kan kuttes i båter, og stekes i ovnen sammen med potetene hvis du heller vil det.