



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med appelsin- og ingefærbakte gulrøtter, kokte poteter og kremet appelsinsaus

Kokte poteter

300 g småpoteter

Appelsin- og ingefærbakte gulrøtter

400 g gulrøtter

1 bit ingefær

½ bunt timian

½–1 stk appelsin

🏠 ½ ss sukker/honning

Kremet appelsinsaus

1 pakke kremet

appelsinsaus

Kyllingbryst

300 g kyllingbryst

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

1 Sett stekeovnen på 225 grader varmluft.

2 **Kokte poteter:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 15–18 min, eller til de er gjennomkokte.

3 **Appelsin- og ingefærbakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i to på langs. Skrell ingefæren, og finriv omtrent 1 ss av den på et rivjern. Dra bladene av timianen. Fordel gulrøttene i en ildfast form, og vend inn litt olje, ½ ss sukker eller flytende honning, ingefæren, ønsket mengde av timianen og saften fra appelsinen. Krydre med salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i 12–15 minutter.

4 **Kremet appelsinsaus:** Legg posen med kremet appelsinsaus i en kjele med vann. Kok opp, og la densmåke i omtrent 10 minutter, eller til resten av retten er klar.

5 **Kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2–3 minutter på hver side, eller til den er gyllen. Stek kyllingen på brettet med gulrøttene de siste 5–6 minuttene av gulrøttenes steketid (se tips).

6 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Bruk steketermometer på kyllingen for best resultat. Ta ut kyllingen når kjernetemperaturen ligger på 65 grader, og 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.