



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sitruskylling med hvitløksbakte gulrøtter, grønnkål, appelsin, karrisaus og hjemmelaget potetmos

## Potetmos

350 g poteter  
1 dl lettmeik  
🏠 ½ ss smør

## Hvitløksbakte gulrøtter med grønnkål

2 stk gulrøtter  
1 stk hvitløksfedd  
50 g grønnkål  
1 stk appelsin

## Sitruskylling

300 g kyllingfilet  
1 pakke sitruskrydder

## Karrisaus

½ pakke karri  
½ pakke grønsaksbuljong  
1½ dl lettmeik  
🏠 ½ ss smør  
🏠 ½ ss hvetemel  
🏠 1 dl vann

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Potetmos:** Skrell potetene hvis du vil, og kok dem i usaltet vann i omtrent 20–25 minutter, til de er gjennomkokte.
- 3 **Hvitløksbakte gulrøtter med grønnkål:** Skrell gulrøttene hvis du vil, og del dem i fire på langs. Skrell og finhakk hvitløken. Fordel gulrotstavene og hvitløken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene midt i ovnen i omtrent 20 minutter. Vend inn grønnkålen når det gjenstår omtrent 5 minutter av steketiden.
- 4 **Sitruskylling:** Tørk kyllingen med kjøkkenpapir, og krydre den med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 1–2 minutter på hver side. Krydre den med sitruskrydderet, og legg den på brettet sammen med gulrøttene de siste omtrent 8 minuttene av steketiden. La kyllingen hvile i omtrent 2 minutter før du skjærer den i skiver.
- 5 **Karrisaus:** Smelt ½ ss smør i stekepannen du stekte kyllingen i, og pisk inn karrien og ½ ss mel. Ha i buljongen, 1½ dl melk, og gi det hele et oppkok. Spe med omtrent 1 dl vann, og smak til sausen med salt og pepper. Ha i litt mer vann hvis sausen blir for tykk.
- 6 **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med ½ ss smør. Spe på med omtrent 1 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 7 **Servering:** Skrell appelsinen, kutt den i terninger, og server den til retten.