



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Urtestekt kyllingfilet med ovnsbakt gresskarrisotto, crispy grønnkål og stekesjy

Ovnsbakt gresskar

½ stk flaskegresskar

Risotto

1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
150 g risottoris
1 pakke hønsebuljong
1 stk Grana Padano
🏠 1 ss eplėsider-,
rødvin- eller
hvitvinseddik
🏠 4½ dl vann

Urtestekt kyllingfilet

300 g kyllingfilet
½ pakke urtemiks

Crispy grønnkål

100 g strimlet grønnkål

Stekesjy

🏠 ½ dl vann
🏠 1 ss smør
🏠 1 ss soyasaus

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakt gresskar:** Del gresskaret i to på langs, og fjern kjernene. Legg gresskaret med snittflaten ned, og kutt bort skallet. Del gresskarkjøttet i biter på omtrent 2x2 cm, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek gresskaret midt i ovnen i omtrent 25 minutter.
- 3 **Risotto:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i omtrent 1 minutt, eller til løken er blank. Tilsett risottoris, buljongen, 1 ss eddik og 4½ dl vann. La risottoen småkoke i 15–18 minutter.
- 4 **Urtestekt kyllingfilet:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Krydre med urtemiksen, og legg kyllingen på brettet sammen med gresskaret når det gjenstår 10–12 minutter av steketiden. La kyllingen hvile i 4–5 minutter før du skjærer den i skiver.
- 5 **Crispy grønnkål:** Skyll og tørk grønnkålen. Ha grønnkålen i en bolle, og bland inn litt olje og salt. Legg grønnkålen på brettet sammen med gresskaret når det gjenstår 4–5 minutter av gresskarets steketid, og stek videre til grønnkålen er sprø.
- 6 **Stekesjy:** Ha ½ dl vann i stekepannen du stekte kyllingen i, og kok opp. Pisk inn 1 ss smør og 1 ss soyasaus.
- 7 **Risotto, fortsettelse:** Finriv Grana Padano-osten på et rivjern. Ha 1 dl av det ovnsbakte gresskaret over i en skål, og mos det sammen med den revne osten. Bland det meste gresskaret inn i risottoen rett før servering, og smak til med salt og pepper.

Tips fra kokken: La gjerne omtrent 2 dl hvitvin eller frisk eplejuice koke inn i risottoen for ekstra god smak.