



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllingfilet med knuste poteter og honningglaserte rotgrønnsaker, servert med soppsaus

## Knuste poteter

350 g poteter  
1 pakke potetkrydder  
🏠 2 ss olivenolje

## Honningglaserte rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter  
1 stk pastinakk  
1 stk rødbete  
1 pakke honning

## Ovnsbakt kyllingfilet

300 g kyllingfilet uten skinn

## Soppsaus

1 stk sjalottløk  
½ pakke steinsoppulver  
½ pakke hønsebuljong  
½ pakke maisstivelse  
🏠 2 dl melk  
🏠 1 ss smør  
🏠 ½ dl vann

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Knuste poteter:** Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Honningglaserte rotgrønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene, pastinakken og rødbeten i grove biter. Ha grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, honningen, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre.
- 4 **Ovnsbakt kyllingfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingfileten i omtrent 2 minutter på hver side. Krydre med litt salt og pepper. Legg kyllingen oppå grønnsakene i ovnen de siste 10–15 minuttene av steketiden. La kyllingen hvile i et par minutter før du skjærer den i skiver.
- 5 **Soppsaus:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp en liten kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i omtrent 3 minutter, eller til den er blank. Smelt 1 ss smør i kjelen med løken, og rør inn soppulveret og hønsebuljongen. Spe på med omtrent 2 dl melk og ½ dl vann, under omrøring. Bland sammen maisstivelsen med 4 ss kaldt vann i en kopp, og hell blandingen i soppausen. Kok opp, og la sausen småkoke i omtrent 2 minutter. Smak til med pepper og soyasaus. La sausen småkoke frem til servering.
- 6 **Knuste poteter, fortsettelse:** Skrell potetene hvis du vil. Knus potetene lett sammen med 2 ss olivenolje og potetkrydderet. Smak til med salt og pepper.
- 7 God middag!