



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Krydderstekt kyllingfilet med smørstekt rødløk og grønne bønner, servert med potetbåter og sjysaus

## Potetbåter

350 g poteter

## Krydderstekt kyllingfilet

300 g kyllingfilet  
1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille

## Smørstekt rødløk og grønne bønner

1 stk rødløk  
150 g grønne bønner  
🏠 2 dl vann  
🏠 ½ ss smør

## Sjysaus

1 pakke sjysaus

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Potetbåter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte.
- 3 **Krydderstekt kyllingfilet:** 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 oppå 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 **Smørstekt rødløk og grønne bønner:** Skrell og kutt løken i strimler. Kutt endene av de grønne bønnene, og del dem i to hvis de er lange. Kok opp en kjele med 2 dl lettsaltet vann. Damp bønnene under lokk i 1 minutt.
- 5 **Sjysaus:** Ha sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 6 **Smørstekt rødløk og grønne bønner, fortsettelse:** Sil vannet av bønnene. Ha løken og ½ ss smør i kjelen med de grønne bønnene, og stek det hele på middels varme i 2 minutter, til løken er blank og bønnene er glaserte av smøret. Krydre med litt salt og pepper.
- 7 **Krydderstekt kyllingfilet, fortsettelse:** La kyllingen hvile i 5 minutter, før du skjærer den opp i tynne skiver. Da vil temperaturen ligge på 68–70 grader, som er perfekt for kyllingbryst.

**Tips fra kokken:** Ha litt sitronsaft eller eddik på løken og bønnene for ekstra god smak og finere farge.