



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt kyllingbryst med hvitløksbakte potetskiver og brokkoli, syltet rødløk og bearnéssauss

Hvitløksbakte potetskiver og brokkoli

350 g poteter
½-1 stk brokkoli
½-1 stk hvitløksfedd

Krydderstekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst med skinn
1 pakke persillade

Syltet rødløk

1 stk rødløk
🏠 2 ss eplesider- eller hvitvinseddik
🏠 2 ss sukker
🏠 2 dl vann

Bearnéssauss

½ pakke bearnéssauss
🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Hvitløksbakte potetskiver og brokkoli:** Skyll og kutt potetene i skiver. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilkene i skiver. Skrell og finhakk ønsket mengde av hvitløken. Fordel potetene, brokkolien og hvitløken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til potetene er gjennomstekte.
- 3 **Krydderstekt kyllingbryst:** 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 persilladen. 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 **Syltet rødløk:** Skrell og kutt løken i skiver. Kok opp 2 ss eddik, 2 ss sukker og 2 dl vann i en kjele. Ha i løken, og kok videre i 1 minutt. Rør om, slik at all løken blir syltet. La løken trekke i laken i 2 minutter.
- 5 **Bearnéssauss:** Ha sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 6 **Krydderstekt kyllingbryst, fortsettelse:** 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.

Tips fra kokken: Rødløken kan kuttes i båter, og stekes i ovnen sammen med potetene hvis du heller vil det.