



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt kyllingbryst med ovnsbakt søtpotetrisotto, crispy grønnkål og stekesjy

Ovnsbakt søtpotet og crispy grønnkål

1 stk søtpotet
1 stk hvitløksfedd
100 g grønnkål

Risotto

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

Krydderstekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst med skinn
1 pakke persillade

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 søtpotet:** Skrell og kutt søtpoteten i terninger. Legg dem utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek søtpotetterningene midt i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 3 **Risotto:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Varm opp en mellomstor kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i omtrent 1 minutt, eller til løken er blank. Tilsett risottorisen, hønsebuljongen, 1 ss eddik og 4½ dl vann. La risottoen småkoke i 15–18 minutter. Rør i risen av og til.
- 4 **Krydderstekt kyllingbryst:** Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Legg kyllingen på brettet med søtpoteten, krydre med persilladen, og stek videre i ovnen i 10–12 minutter, eller til søtpoteten er mør, og kyllingen er gjennomstekt. Hvis du bruker et steketermometer, skal kyllingen ha en kjernetemperatur på 68 grader. La kyllingen hvile i 4–5 minutter, og skjær den i skiver før servering.
- 5 **Crispy grønnkål:** Kutt grønnkålbladene av stilkene. Skyll, tørk og kutt bladene i grove biter. Finhakk hvitløken. Ha hvitløken og grønnkålen i en skål, og kna inn litt olje og salt. Fordel kålen på den ene siden av stekebrettet sammen med kyllingen og søtpoteten når det gjenstår 4–5 minutter av steketiden, og stek videre til kålen 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 **Søtpotetrisotto:** Riv Grana Padano-osten på den fine siden av et rivjern. Ha 1 dl av de ovnsbakte søtpotetterningene over i en skål, og mos det sammen på den tørre siden. Bland det meste søtpoteten inn i risottoen rett før servering, og smak til med salt og pepper.

Tips fra kokken: Hvis du har dårlig tid, kan du skjære kyllingen i strimler og steke den i en stekepanne. Ha gjerne litt tørr hvitvin i risottoen for ekstra god smak.