



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt brystfilet av saktevoksende kylling med appelsinbakt kålrot og spinat, potetmos og timiansjy

## Potetmos

350 g poteter

🏠 ½-1 dl melk

🏠 ½ ss smør

## Appelsinbakt kålrot med spinat

300 g kålrot

1 stk gul løk

½-1 stk appelsin

50 g spinat

## Pannestekt kyllingbryst

½ bunt timian

300 g kyllingbryst u/skinn (saktevoksende)

🏠 1 ss smør

🏠 ½ ss soyasaus

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.

2 **Potetmos:** Skrell og kutt potetene i fire. Kok potetene i en kjele med usaltet vann i 20-25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

3 **Appelsinbakt kålrot med spinat:**Kutt skallet av kålroten, og kutt den i staver. Skrell og kutt løken i båter.Fordel kålroten og løken utover et stekebrett med bakepapir. Skyll appelsinen, og finriv litt av skallet (kun det oransje) på et rivjern over kålroten og løken, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre.

4 **Pannestekt kyllingbryst:**Skyll timianen og dra av bladene. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Krydre kyllingen med litt salt og pepper, skru ned varmen på stekepannen til middels høy og ha 1 ss smør, ½ ss soyasaus og timianbladene.

5 **Pannestekt kyllingbryst, fortsettelse:** Ha kyllingen og timiansmøret over i en ildfast form. Stek det hele i ovnen, under grønnsakene, i 10-15 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt. La kyllingen hvile i omtrent 5 minutter, før du skjærer den i skiver.

6 **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene med ½ ss smør. Spe på med ½-1 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt.

7 **Appelsinbakt kålrot med spinat, fortsettelse:** Kutt skallet av appelsinen, og kutt fruktkjøttet i terninger. Skyll spinaten.Ta den ferdigstekte kålroten ut av ovnen, og vend inn appelsin og spinaten.

**Tips fra kokken:** Sjekk med et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste at kjernetemperaturen ligger på omtrent 65 grader. La kyllingen hvile i 5-10 minutter, før du skjærer den i skiver.