



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Krydderstekt brystfilet av saktevoksende kylling med rødløk og grønne bønner, potetbåter og kremet appelsinsaus

## Potetbåter

350 g poteter

## Krydderstekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst u/skinn (saktevoksende)  
1 pakke persillade

## Rødløksglaserte grønne bønner

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

## Kremet appelsinsaus

1 pakke kremet appelsinsaus

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Potetbåter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek dem i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gyldne og 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 den med persilladen, legg den oppå potetene når det gjenstår 10–15 minutter av potetenes steketid, og stek det ferdig sammen.
- 4 **Rødløksglaserte 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 **Kremet appelsinsaus:** Ha sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 6 **Rødløksglaserte 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 kyllingbryst, 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.