



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt kyllingbryst med bakt blomkålkrem, brokkolini og nektarin, stekt potet og estragonsjy

Bakt blomkålkrem

- ¾ stk blomkål
- 1 pakke hønsebuljong
- 🏠 2 dl vann
- 🏠 1 ss smør

Stekt potet

- 350 g poteter

Kyllingbryst og estragonsjy

- 300 g kyllingbryst med skinn
- ½-1 bunt estragon
- 🏠 1 ss soyasaus
- 🏠 ½ ss hvetemel
- 🏠 1 ss smør
- 🏠 1 dl vann

Grønnsaker

- 1 stk nektarin
- ¼ stk blomkål
- ½ pakke brokkolini

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Bakt blomkålkrem:** Kutt blomkålen i mindre buketter. Fordel omtrent ¾ av blomkålen på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek blomkålen i ovnen i 15-20 minutter, eller til den er lett gyllen og mør. Kok opp 2 dl vann sammen med buljongen og 1 ss smør.
- 3 **Stekt potet:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetbåtene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen, under blomkålen, i omtrent 20 minutter, eller til de er møre.
- 4 **Kyllingbryst og estragonsjy:** 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. Smelt 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over kyllingen. Legg kyllingen over i en ildfast form, og stek den i ovnen i 10-15 minutter. Steketiden avhenger av størrelsen på kyllingbrystet.
- 5 **Kyllingbryst og estragonsjy, fortsettelse:** Rør inn ½ ss hvetemel i smøret. Ha i 1 ss soyasaus og spe på med omtrent 1 dl vann, eller til ønsket konsistens. La sjen småkoke i 5 minutter. Skyll og finhakk estragongen og vend den inn i sjen rett før servering.
- 6 **Bakt blomkålkrem, fortsettelse:** Ha den ferdigstekte blomkålen i en vid beholder. Kjør blomkålen til en fin krem med en stavmikser mens du sper med buljongvannet fra steg 2 til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 7 **Grønnsaker:** Skyll og kutt nektarinen i båter. Skyll brokkoliniene og kutt dem i to på langs. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek resten av blomkålen og brokkoliniene i 3-4 minutter. Skru av varmen, vend inn nektarinen, og krydre det hele med litt salt og pepper.