



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sitruskrydret kyllingbryst med hvitløksbakte gulrøtter, grønnkål, appelsin, karrisaus og hjemmelaget potetmos

## Potetmos

350 g poteter  
1 dl lettmeik  
🏠 1 ss smør

## Hvitløksbakte gulrøtter med grønnkål og appelsin

400 g gulrøtter  
1 stk hvitløksfedd  
50 g grønnkål  
1 stk appelsin

## Sitruskrydret kyllingbryst

300 g kyllingbryst med skinn  
1 pakke sitruskrydder

## Karrisaus

½-1 pakke karri  
1 pakke grønnsaksbuljong  
2½ dl lettmeik  
🏠 1 ss smør  
🏠 1 ss hvetemel

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Potetmos:** Skrell potetene hvis du vil, og kok dem i usaltet vann i omtrent 20-25 minutter, til de er gjennomkokte. Sil vannet av potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss smør. Spe på med omtrent 1 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 3 **Hvitløksbakte gulrøtter med grønnkål og appelsin:** Skrell gulrøttene hvis du vil, og del dem i fire på langs. Skrell og finhakk hvitløken. Fordel gulrotstavene og hvitløken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene midt i ovnen i omtrent 20 minutter. Vend inn grønnkålen når det gjenstår omtrent 5 minutter av steketiden. Skrell appelsinen, kutt den i terninger, og bland den med grønnsakene før servering.
- 4 **Sitruskrydret kyllingbryst:** Tørk kyllingen med kjøkkenpapir, og krydre den med sitruskrydderet. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen med skinnsiden ned i 2-3 minutter. Snu den, og stek den i 2-3 minutter til. Legg kyllingen på brettet sammen med gulrøttene, og stek den i omtrent 12 minutter, eller til den er gjennomstekt. La kyllingen hvile i romtemperatur i omtrent 5 minutter før du skjærer den i skiver.
- 5 **Karrisaus:** Smelt 1 ss smør i stekepannen du stekte kyllingen i, og pisk inn karrien og 1 ss hvetemel. Ha i buljongen og omtrent 2½ dl melk under omrøring, og gi det hele et oppkok. Smak til med salt og pepper, og ha eventuelt i litt vann dersom sausen er for tykk.
- 6 Vel bekomme!

**Tips fra kokken:** La gjerne kyllingen koke med i karrisausen for ekstra saftig og smakfullt kjøtt.