



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med sprøtt skinn og persillebakte grønnsaker, servert med soppsaus

Persillebakte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk blomkål
1 stk gul løk
350 g poteter
1 bunt bladpersille

Ovnsbakt kyllingbryst

1 stk hvitløksfedd
300 g kyllingbryst med skinn
🏠 ½ dl vann

Soppsaus

1 pakke soppsaus

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Persillebakte grønnsaker:** Skyll og kutt gulrøttene i staver. Kutt blomkålen i buketter. Skrell og kutt løken i tynne båter. Skyll og kutt potetene i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend innlitt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–20 minutter. Skyll og finhakk ønsket mengde av persillen, og bland den med grønnsakene før servering.
- 3 **Ovnsbakt kyllingbryst:** Skrell og finhakk hvitløken. Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen med skinnsiden ned i omtrent 2 minutter, snu den, og stek den i 2 minutter på den andre siden. Legg kyllingen med skinnsiden opp i en ildfast form, og fordel hvitløken oppå. Sørg for at stekepannen ikke er så varm, hell ½ dl vann forsiktig i stekepannen, og kok opp under omrøring. Ha kraften fra stekepannen i den ildfaste formen med kyllingen. Stek kyllingen i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomstekt. La kyllingen hvile i et par minutter før du skjærer den i skiver. Ta vare på stekesjyen.
- 4 **Soppsaus:** Ha sausen i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Bland stekesjyen fra kyllingen med sausen.
- 5 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Pensle kyllingbrystene med litt honning før du steker dem i ovnen. Den søte honningen gir kyllingen en nydelig sødme og en gyllen farge.