



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25 - 35 min 👤 2 porsjoner

AM 052_2

Krydderstekt kyllingbryst med smørstekt rødløk og grønne bønner, servert med potetbåter og sjysaus

Potetbåter

350 g poteter

Krydderstekt kyllingbryst

300 g kyllingbryst med skinn

1 pakke persillade

Smørstekt rødløk og grønne bønner

1 stk rødløk

150 g grønne bønner

🏠 2 dl vann

🏠 ½ ss smør

Sjysaus

½-1 pakke sjysaus

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Potetbåter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene 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 kyllingen med persilladen, legg den oppå potetene på stekebrettet når det gjenstår 10-15 minutter av potetenes steketid, og stek det ferdig sammen. Kyllingens steketid avhenger av størrelsen på kyllingbrystet. Sett gjerne inn et steketermometer der kyllingen er på sitt tykkeste, og stek den i ovnen til kjernetemperaturen ligger på 65 grader.
- 4 **Smørstekt rødløk og 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 **Sjysaus:** Ha sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 6 **Smørstekt rødløk og 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 grønnsakene for ekstra god smak og finere farge.