



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Timianstekt kyllingbryst med ovnsbakt gresskarrisotto, rosettkål og stekesjy

Ovnsbakt gresskar og rosettkål

½ stk flaskegresskar
1 pakke rosettkål

Risotto

1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
150 g risottoris
1 pakke hønsbuljong
1 stk Grana Padano
🏠 1 ss eplesider-,
rødvins- eller
hvitvinseddik
🏠 4½ dl vann

Timianstekt kyllingbryst

1 bunt timian
300 g kyllingbryst med skinn

Stekesjy

🏠 ½ dl vann
🏠 1 ss smør
🏠 1 ss soyasaus

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakt gresskar og rosettkål:** Del gresskaret i to på langs, og fjern kjernene med en spiseskje. Legg gresskaret med snittflaten ned, og kutt bort skallet med en skarp kniv. Kutt gresskarkjøttet i biter på omtrent 2x2 cm. Fordel gresskaret utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gresskaret midt i ovnen i omtrent 25 minutter.
- 3 **Risotto:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Varm opp en mellomstor kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i omtrent 1 minutt, eller til løken er blank. Tilsett risottoris, hønsbuljongen, 1 ss eddik og 4½ dl vann. La risottoen småkoke på middels varme i 15–18 minutter.
- 4 **Timianstekt kyllingbryst:** Riv timianbladene av stilkene, og grovhakk dem. Krydre kyllingen med timianen, salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Legg kyllingen på brettet med gresskaret når det gjenstår 10–12 minutter av gresskarets steketid. Stek kyllingen ferdig med gresskaret, eller til den har en kjernetemperatur på 68 grader. La kyllingen hvile i 4–5 minutter, og skjær den i skiver før servering.
- 5 **Ovnsbakt gresskar og rosettkål, fortsettelse:** Skyll rosettkålen. Bland rosettkålen, litt olje og salt i en skål. Legg rosettkålen på stekebrettet med gresskaret når det gjenstår 4–5 minutter av gresskarets steketid, og stek den ferdig med gresskaret, eller til rosettkålen er lett sprø.
- 6 **Stekesjy:** Ha ½ dl vann i stekepannen du stekte kyllingen i, og kok opp. Pisk inn 1 ss smør og 1 ss soyasaus.
- 7 **Risotto, fortsettelse:** Finriv Grana Padano-osten på et rivjern. Ha 1 dl av det ovnsbakte gresskaret over i en skål, og mos det med den revne osten. Bland det meste gresskaret inn i risottoen rett før servering, og smak til med salt og pepper.