



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt kyllingbryst med persillebakte grønnsaker, servert med rødvinssaus

## Persillebakte grønnsaker

2 stk gulrøtter  
300 g sellerirot  
350 g poteter  
½-1 bunt bladpersille

## Pannestekt kyllingbryst

1 stk hvitløksfedd  
300 g kyllingbryst med skinn

## Rødvinssaus

1 pakke rødvinssaus

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Persillebakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og selleriroten i terninger. Skyll og kutt potetene i terninger. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15-20 minutter, eller til de har fått litt farge. Skyll og grovhakk persillen, og vend den inn i grønnsakene før servering.
- 3 **Pannestekt kyllingbryst:** Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha i hvitløken, og stek kyllingen med skinnsiden ned i omtrent 2 minutter. Snu kyllingen, og stek den i omtrent 2 minutter på den andre siden. Krydre med salt og pepper. Ha kyllingen og hvitløken over i en ildfast form, og stek det i ovnen over eller under grønnsakene, i 10-15 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt. La kyllingen hvile i omtrent 5 minutter, og skjær den i skiver.
- 4 **Rødvinssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 5 Vel bekomme!

**Tips fra kokken:** Bruk et steketermometer og ta kyllingen ut av ovnen litt før temperaturen viser 68 grader. La den hvile på benken i omtrent 5 minutter til termometeret viser 68 grader, da er den gjennomstekt.