



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 30-40 min 👤 2 porsjoner

OH\_0049-2

# Urtekylling med fløtepoteter og tomatsalat

## Urtekylling og fløtepoteter

1 stk rødløk  
300 g kyllingbryst med skinn  
1 pakke urtemiks  
400 g fløtepoteter  
150 g brokkoli- og blomkålbuketter

## Tomatsalat

1 stk hjertesalat  
2 stk tomater

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
olivenolje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Urtekylling:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Krydre kyllingbrystene med urtemiksen, salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen med skinnsiden ned i 2-3 minutter. Snu kyllingen, og stek den i omtrent 2 minutter på den andre siden.
3. **Urtekylling og fløtepoteter:** Ha fløtepotetene og rødløken over i en smurt ildfast form, og legg kyllingbrystene på toppen med skinnsiden opp. Stek kyllingformen i ovnen i 15-20 minutter. Ha brokkoli- og blomkålbukettene i formen når det gjenstår 5 minutter av steketiden. La kyllingen hvile i et par minutter før servering.
4. **Tomatsalat:** Skyll, tørk og kutt hjertesalaten i strimler. Del tomatene i terninger. Bland sammen salaten, tomatene, litt olivenolje, salt og pepper i en salatbolle.
5. God middag!



## TIPS!

Har du noen osterester i kjøleskapet? Topp kyllingbrystene med osten, og gratiner dem i ovnen.