



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 1 porsjoner

GL SI 003_1

Kyllingfilet med ovnsbakte grønnsaker og brun saus

Ovnsbakte grønnsaker og kylling

1 stk pastinakk
½ stk rødløk
1 stk bakepotet
180 g kyllingfilet

Maiskrem

1 pakke maiskorn
½ dl melk ^B
1 ss smør ^B

Brun saus

½-1 pakke brun saus

bakepapir (kan sløyfes) ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker og kylling:** Skrell pastinakken og løken. Kutt pastinakken i staver, og rødløken i båter. Skyll og kutt poteten i tynne båter. Fordel pastinakken og potetbåtene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek det hele i ovnen i 15-20 minutter, eller til det er gjennomstekt.
3. **Ovnsbakte grønnsaker og kylling, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kyllingen med salt og pepper, og stek den i 1-2 minutter på hver side. Legg kyllingen og løken på brettet sammen med grønnsakene de siste 5-6 minuttene av grønnsakenes steketid.
4. **Maiskrem:** Sil laken av maisen (se tips). Kok opp ½ dl melk og 1 ss smør i en kjele, og tilsett maisen. La det hele småkoke i 2-3 minutter. Kjør blandingen jevn med en stavmikser. Smak til med litt salt.
5. **Brun saus:** Varm opp sausen i en liten kjele på middels varme under omrøring.
6. God middag!

TIPS!

Hvis du synes det blir for tidkrevende å lage maiskremen, kan du steke maisen raskt i en stekepanne med litt smør i stedet.