



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingbryst med hjemmelaget potetmos, tomatkompott, reddiker og grønnkål

Potetmos

350 g poteter

🏠 1 ss smør

🏠 1 dl melk

Kylling

300 g kyllingbryst med skinn

½-1 pakke sitruskrydder

Tomatkompott

1 stk gul løk

1 stk tomat

½-1 pakke

balsamicovinaigrette

🏠 1 ts sukker

Pannesteekte grønnsaker

1 pakke reddiker

50 g strimlet grønnkål

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader over- og undervarme.
- 2 **Potetmos:** Skyll eller skrell potetene om ønskelig, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Krydre med sitruskrydderet og ha kyllingen over i en ildfast form. Stek kyllingen videre i ovnen i 10–15 minutter, eller til den er gjennomstekt. La den hvile i omtrent 5 minutter før den skjæres i skiver. Server sjen fra kyllingen til retten.
- 4 **Tomatkompott:** Skrell og finhakk løken. Skyll og kutt tomaten i grove biter. Varm opp en liten kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i omtrent 2 minutter. Tilsett tomaten, og stek videre i omtrent 2 minutter, til løken er myk. Tilsett 1 ts sukker og balsamicovinaigretten, og stek det hele videre i 2–3 minutter, eller til væsken har kokt litt inn i grønnsakene. Smak til med salt og pepper, og la kompotten stå på lav varme frem til servering.
- 5 **Pannesteekte grønnsaker:** Skyll og kutt reddikene i fire. Bruk stekepannen fra punkt 3, og varm den opp til middels høy varme. Tilsett litt olje, og stek reddikene i omtrent 4 minutter. Tilsett grønnkålen når det gjenstår 2 minutter av steketiden. Krydre med litt salt og pepper.
- 6 **Potetmos, fortsettelse:** Hellvannet av de ferdigkokte potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos dem sammen med 1 ss smør. Spe på med 1 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

Tips fra kokken: Bruk gjerne et steketermometer i den tykkeste delen av kyllingen. Stek kyllingen til den viser 65 grader.