



Oppskrift

Helstekt kylling med ovnsbakte rotgrønnsaker



Oppskrift på helstekt kylling med dijonsennep og ovnsbakte rotgrønnsaker. Saftig og god kylling rett med masse smak.

1

Slik gjør du

Bind opp kylling med hyssing. Bland sammen ingrediensene til pensling. Sett ovnen på 175 grader. Løft forsiktig opp brystskinnen og legg inn urter og smør. Pensle kyllingen med halvparten av marinaden og krydre godt med salt og pepper. Sett kyllingen i ovnen og stek den i 30 minutter per kilo på 175 grader.

Steke tiden er 30 min per kilo. I dette eksempelet er kyllingen ca 1 kilo.

2

Kutt opp rødløk i fire båter, gulrot i staver, rødbeter i to, sellerirot i staver og poteter i to. Bland så grønnsakene med resten marinader, urter, salt og pepper. Når det gjenstår 30 minutter av steketiden legges grønnsakene i langpannen sammen med kyllingen. Se ved lårfestet på kyllingen om den gjennomstekt etter endt steketid.

3

La kyllingen hvile 15 min. før den skjæres opp. Hell stekesjyen i en liten kjele og bland inn crème fraîche og dijonsennep. Smak til med salt og pepper!

Tips! Lag en liten skål av aluminiumsfolie (cirka 10 cm i diameter) og legg den i buken på kyllingen før den settes i ovnen. Fyll skålen med rødvin og hell litt i stekeformen også. Kyllingen får en deilig duft og smak av rødvin.

Ingredienser

Du trenger

Hel kylling	1 stk
Hakkede urter (f.eks. timian, persille og oregano)	
Smør	75 g
Rødløk	3 stk
Gulrøtter	3 stk
Sellerirot	1 stk
Små poteter	18 stk
Crème fraîche	4 dld
Dijonsennep	1 ss

Til pensling trenger du

Sitron	1 stk
Brunt sukker	3 ss
Balsamico	1 dl
Honning	5 ts
Hvitløksfedd	2 stk

Allergener

Melkeprotein inkl laktose

- Selleri
- Sennep