



Kyllingebryst med kartofler og tomater i ovn

Når først kartofler og kylling er i ovnen, er det bare at lave dressingen....og så ellers slappe af - måske!

Nøglehulsmærket opskrift

Ingredienser

4 personer

Dilddressing

250 g Karolines Køkken® Kvark 0,3%

2 spsk finthakket dild

½ dl vand

¼ tsk fint salt

friskkværnet peber

Kartofler

1 kg mellemstore kartofler med skræl

¼ tsk fint salt

friskkværnet peber

Ovnstegt kylling

25 g blødt smør

1 tsk tørret rosmarin

1 lille knust fed hvidløg

¼ tsk fint salt

friskkværnet peber

6 tomater

6 kyllingebryststykker med ben - med skind og ben



60+ min

Nøglehulsmærket opskrift

Fremgangsmåde: Dilddressing

Rør

kvarken sammen med dild og de øvrige ingredienser. Stil dressingen tildækket i

køleskabet i mindst ½ time.

Kartofler

Skrub og tør kartoflerne

godt. Flæk kartoflerne på langs og læg dem med skærefladerne opad i den ene side

af en bageplade med bagepapir, så der er plads til fadet med kyllingestykkerne.

Drys med salt og peber og steg kartoflerne midt i ovnen.

Ovnstegt kylling

Rør smørret sammen med rosmarin, hvidløg, salt og peber.

Skyl

tomaterne, dup dem tørre og skær et kryds i hver. Kom tomater og kyllingestykker

i et ovnfast fad (ca. 5 x 17 x 29 cm). Fordel lidt af det bløde smør på

tomaterne og smør resten godt ud på kyllingestykkerne. Stil fadet på pladen ved

siden af kartoflerne og steg det hele færdigt.

Rør dilddressingen op, smag

til og kom den i en skål. Anret de stegte kartofler på et fad.

Stegetid

Sæt kartoflerne i en kold ovn, indstil på 225° og steg i ca. 25 min. Stil fadet med kylling ind ved siden af kartoflerne og steg videre i ca. ½ time (ca. 55 min. i alt).

Kilde: Karolines Køkken®

Produkter i opskriften



Karolines Køkken®
Kvark 0,3%
500 g

Energiindhold for hele retten: 9560 kJ,
Energifordeling: Fiber: 15,1 g, Protein: 34 %, Kulhydrat: 39 %, Fedt: 27 %