

Oppskrift

Urtestekt Livèche kyllingbryst med rødbete- og bokhveterisotto



1

Fres kyllingen med skinnsiden ned i varm olje i en panne til sprø og gyllen. Ha over i en ildfast form med skinnsiden opp.

2

Riv skallet av sitronen og press ut saften. Mos romtemperert smør med urter, hvitløk, sitronskall, salt og pepper og gni godt utover kyllingfileten. Press over sitronsaft. Stek i ovnen på 200 °C i ca. 20 minutter, eller til akkurat gjennomstekt. La hvile i 5 minutter før det skjæres i skiver.

3

Skrubb betene godt og kok i lettsaltet vann i 30–40 minutter, til de er helt møre. Avkjøl og skrell.

4

Skyll bokhveten godt, først i varmt vann, så i kaldt. Finhakk løk og hvitløk og fres i olivenolje på medium varme til mykt. Ha i bokhvete og rør i ca. 1 minutt, slik at kornene blir dekket av olje. Tilsett saften fra sitronen og rør til all væsken er absorbert. Tilsett varm kraft, 1 dl av gangen, og rør hele tiden, til væsken er absorbert mellom hver gang. Fortsett til mesteparten av kraften er i, men spar ca. 0,5 dl kraft. Når bokhveten er al dente, etter ca. 20 minutter, rører du inn den siste skvetten med kraft, fetaost og rødbeter delt i terninger. Rør hardt slik at rødbetsaften blandes godt inn. Smak til med salt og pepper.

5

Server risotto med kyllingen. Drypp over litt olje og pynt med småbladet salat ved servering.

Produkter i denne oppskriften

Liveche Kyllingbryst 2kg Pk



Liveche Kyllingbryst Storpk Fr



Ingredienser

Livèche kyllingbryst	4 stk
Smør, romtemperert	4 ss
Hakkede urter (f.eks. persille, timian, salvie)	2 ss
Hvitløksfedd	1 stk
Sitron	1 stk
Salt	1 ts
Pepper	0,5 ts

Rødbete- og bokhveterisotto

Rødbete	3 stk
Bokhvete, hel	2,5 dl
Olivenolje	2 ss
Rødløk	2 stk
Sitron	1 stk
Grønnsakskraft	7,5 dl
Fetaost	75 g
Bladpersille	1 bunt
Småbladet salat	100 g