



BRYSTFILET MED OVBAGT KARTOFFEL-RATATOUILLE I CREMET TOMATSAUCE OG BAGTE HVIDLØG

4 PERSONER

Ovnretter er nemme at gå til i en travl hverdag, og her er kyllingen klar til at komme i ovnen direkte fra fryseren. Tilbehøret er en ratatouille med kartofler, som også bages i ovnen, samt bløde, bagte hvidløg.

INGREDIENSER

- 500 g stegt brystfilet i stegepose
- 1 dåse hakkede tomater
- 2 spsk. hvidløgsost
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. frisk timian
- 6-7 mellemstore kartofler
- 1 lille, slank squash
- 5 mellemstore tomater (f.eks. blommetomater)
- 3 skalotteløg
- 1 lille aubergine
- 1 tsk. salt
- 4 spsk. revet parmesan
- 2 hele hvidløg
- 1 dl bredbladet persille til pynt
- 100 g spinat
- 1 gul peberfrugt

TILBEREDNING

Tilbered kyllingen efter anvisning på emballagen.

Opvarm de hakkede tomater i en gryde og tilsæt hvidløgsost, salt og frisk hakket timian. Rør godt rundt og lad saucen simre til osten er opløst og tomatsovcen er cremet.

Skær kartofler, squash, tomater, skalotteløg og aubergine i 3-4 mm tynde skiver. Hæld tomatsovcen i bunden af et ildfast fad, og sæt så grøntsags skiverne skiftevis på højkant i fadet. Drys med salt og revet parmesan.

Bag ratatouille i ovnen ved 200°C i ca. 35 min.

Skær hvidløgene over på tværs (skal ikke deles i fed, men være hele), saml 2 halvdele ovenpå hinanden og pak ind i stanniol. Bag hvidløgs pakkerne med i ovnen ved 200°C i ca. 35 min.

Skær spinat og peberfrugt i strimler, riv gulerødderne groft, skær forårsløg i tynde skiver og bland grøntsagerne sammen. Rør olivenolie med sød sennep og citronsaft, og hæld over salaten.

Server stegt brystfilet med ovnbagt kartoffel-

2 gulerødder

1 forårsløg

1 spsk. olivenolie

1 tsk. sød sennep

1 spsk. citronsaft

ratatouille, bagte hvidløg og spinatsalat.

TIP: Det tager lidt tid at samle grøntsags ratatouillen, men det er umagen værd. Er der ikke tid til det, kan det selvfølgelig sagtens lade sig gøre at lave ratatouillen ved blot at lægge skiverne i fadet, stadig med tomatsaucen i bunden af fadet - og så blot bage retten som beskrevet i opskriften.