

Farseret kyllingebryst med spinat/enebær/tranebær og rodfrugter

INGREDIENSER KYLLINGEBRYST

6 kyllingebrystfilet uden skins á 125 g. - 100 g frossen spinat 15 hele enebær – 50 g soltørrede tranebær – 75 g mager bacon – 1 stort spsk smør – salt og peber - bomuldsgarn

FREMGANGSMÅDE

Spinaten tøs op og knuges fri for væde. Enebærrene hakkes fint. Bacon, tranebær og spinat hakkes groft og blandes med enebærerne. Der skæres en lomme i hver kyllingebryst, hvor fyldet fordeles. Fileterne snøres med bomuldsgarn, hvorefter de brunes i smørret på en pande i ca. 5 min. Sæt dem derefter i ovnen, hvor de færdigsteiges i ca 15 min. ved 200 grader på midterste rille.

INGREDIENSER RODFRUGTER

2 rødbeder (ca 250 g) – 1 pastinak (ca 200 g) – 1 løg (ca 100 g) – 6 store kartofler (ca 600 g) - 2 gulerødder (ca 150 g) - salt – peber

FREMGANGSMÅDE

Rodfrugterne skæres i grove stykker. Løget skæres i både og blandes med rodfrugterne i en ovnfast fad.

INGREDIENSER MARINADE

4 spsk olie – ½ dl limesaft – 2 fed hvidløg - 2 friske timiankviste –salt - peber

FREMGANGSMÅDE

Hvidløgene presses og blandes med olie og limesaft. Marinaden hældes henover rodfrugterne, hvorefter krydres med salt, peber og timiankviste. Rodfrugterne bages i ovn i ca 50 min. ved 200 grader på midterste rille.

INGREDIENSER SAUCE

1 stort løg -1 spsk smør – 3½ dl bouillon ^{2dl} ¼ appelsinsaft – 1 lille dåse koncentreret tomatpuré – 1 tsk stødt sød chili – majsstivelse – salt – peber

FREMGANGSMÅDE

Løget hakkes fint og svitses i fedtstoffet et par minutter. De øvrige ingredienser tilsættes. Lad det koge i 5 – 10 min. Jævnes med majsstivelsen og smages til med salt og peber.