

Cocottebagt perlehønebryst med urter og persillekartofler

INGREDIENSER

6 stk perlehønebryst med vingebeben – ½ dl rapsolie – 1 squash – 4 gulerødder – 6 skalotteløg – ¼ hvidkål eller 1 spidskål – 4 kviste timian – ½ dl. Vineddike – 3 dl grønsagsbouillon – bredbladet persille

FREMGANGSMÅDE

Krydder perlehønen med salt og peber og drej dem ned i de rapsolie smurte cocotter med vingebebenet opad. Sættes i ovnen i vandbad i ca. 35-40 minutter ved 160 grader. Skær squash, gulerødder, skalotteløg i små bjælker af ca. 4 cm. Kålen snittes fint.

Sauter grønsagerne i rapsolie i en gryde med tyk bund, de skal ikke tage farve. Kom timiankvistene i. tilsæt vineddike og lad det koge 1 minut, hæld grønsagsbouillon ved. Krydres med salt og peber og lad det simre i 2 minutter. Tag gryden af og lad det hvile.

Kog kartoflerne i ca. 5 minutter, hæld vandet fra og steg dem færdige i smør og hakket persille.

www.madforsjov.dk 2011