

Stegt poussin m/ rødbede, persillerod, svampe og sky

1 stk poussin pr person
Lage
1 1/2 dl olivenolie
3/4 dl mørk balsamico
2 stk appelsinsaft og skal
3/4 dl soja
2 kviste rosmarin hakket

Svampe
500 gr bl svampe
olie til stegning

600 gr rødbeder
vand og salt
2 spk honning
salt og peber
lage fra poussin

Persillerod
3 stk persillerod
honning til stegning

Sauce
2 stk skalotteløg
3 fed hvidløg
1/2 stk porre
lår og vinger
olie,
1/2 dl mørk balsamico
2 dl vand
6 dl hønsefond
75 gr smør

Skær lår og vinger fra poussinerne og klip ryggen af, derefter skyl poussin og tør den.

Pisk lagen sammen og vend kødet heri stilles på køl, skal marineres ca 3/4 time. Tag kødet op, gem lagen, krydder kødet med salt & peber.

Kødet lægges i en smurt portionsform, ved servering sættes i en forvarmet ovn ved 180 g i ca 15 min hviler i 5 min.

Sauce

Pil løgene og hakkes, snit og vask porre, sautes af i olie, kom lår og vinger ved og brunes godt sammen, kom balsamico, vand og hønsefond ved og lad det simre i ca 25 min, sigt fonden.

Koges ned til det har en passende konsistens, ved servering piskes med koldt smør og smages til med salt og peber.

Rødbeder

Skræl rødbeder, skæres i tern, blanceres i vand og salt i 5 min. Ved servering blendes rødbederne med sigtet lage fra poussinerne, koges let igennem smages til med honning, skal værre en grov mos.

Persillerod

Skrælles og skæres i kvarte steges i honning til de er møre, krydderes med salt, lunes i ovnen ved 150 g ved servering.

Svampe

Rens svampene og del dem, ristes af i olie.

www.madforsjov.dk