

Lækker kyllingeret med grøn salat

En glemt opskrift fra bedstefars fortid! En gammel tysk opskrift, som du sikkert ikke kender endnu. Denne opskrift er gået tabt med tiden. Den er utrolig nem at lave, mættende og meget velsmagende. Alle er bare overrasket over, hvor nemt og lækkert sådan noget kan være. Utrolig!

Madlavningsopskrift og ingredienser

Hovedret:

5 kyllingeoverlår	30 g smøre
1 tsk salt	1 løg
1 tsk oregano	3 gulerødder
2 spsk madolie	4-5 kartofler
½ tsk peber	4 fed hvidløg
Bredbladet persille	

Gnid kyllingestykkerne godt ind med krydderierne. Kom smør og olie på en pande. Steg kyllingelårene ved høj varme, til de er gyldenbrune. Vend og steg på den anden side. Det tager 3-6 minutter. Læg de stegte kyllingelår på en tallerken.

Snit 1 løg og steg ved middel varme.

Skær 3 gulerødder og kartoflerne i stykker og steg i 8 minutter ved middel varme. Husk at røre hvert 2. minut. Smag til med salt peber. Til sidst tilsættes persille og hvidløg og steg i yderligere 2 minutter.

Sauce:

90 ml honning	4-5 spsk sennep
3 spsk sojasauce	2 spsk citronsaft
100 ml tomatsauce eller ketchup	

Stegepande, medium varme. Bland ingredienserne til sauce og bring i kog og lad den simre i 2 minutter. Pres 2 spsk citronsaft over.

Læg kyllingelårene oven på grøntsagerne i en gryde eller pande m. låg. Hæld herefter den tilberedte sauce henover.

Kommes i en forvarmet ovn ved 200°C i 25-35 minutter.

Mens kyllingeoverlåret og kartoflerne steger, laver vi en lækker salat:

100 g salatblade	Persille (bredbladet)
1 agurk	Salt & peber
200 g cherrytomater	2 spsk citronsaft
1 avocado	2-3 spsk olivenolie
125 g Mozzarella	

Del alle ingredienserne og kom i en skål. Pres citronsaften og olivenolien over til sidst og bland godt.

Den lækre vitaminsalat er klar.

En duftende og velsmagende middag er klar.

