



APPELSINBAGT KYLLING MED GROVE GRØNTSAGER I OVN

4 PERSONER

Der er rigtig mange fordele ved at lave alt-i-et fad! Det er selvfølgelig dejligt nemt, at der kun er et fad til opvasken, men det giver også smagsmæssige fordele, at kyllingen her ligger direkte oven på grøntsagerne. Det betyder nemlig, at grøntsagerne bliver mere smagfulde og kylling bliver dejlig saftig.

INGREDIENSER

- 1 pakke hele kyllingelår
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. røget paprika
- $\frac{1}{2}$ tsk. cayenne
- 1 tsk. fintrevet appelsinskal
- 1 lille knoldselleri
- 4-5 bolsjebeder (kan erstattes af små alm. rødbeder)
- 2 store gulerødder
- 200 g rosenkål
- 2 rødløg
- 1 bdt. frisk timian
- 1 tsk. salt
- Friskkværnet sort peber
- Saften af 1 appelsin
- 1 spsk. flydende honning

TILBEREDNING

Drys kyllingelårene med salt, paprika, røget paprika, cayenne og appelsinskal.

Skræl knoldselleri, bolsjebeder og gulerødder og skær dem i stave. Fjern de yderste blade på rosenkålene og halver dem. Pil rødløgene og skær dem i både. Bland alle grøntsagerne sammen og læg dem i et smurt, ildfast fad. Pluk timian i mindre buketter og fordel dem på grøntsagerne. Drys med salt og friskkværnet sort peber. Rør appelsinsaft med flydende honning og olie, og hæld blandingen over grøntsagerne. Læg kyllingelårene oven på grøntsagerne og bag det hele sammen i ovnen ca. 45-50 minutter ved 200°C til kyllingen er gennemstegt.

TIP: Spar på energien - undgå at forvarme ovnen og brug eftervarmen! Sådan gør du: Sæt fadet direkte i kold ovn, tænd for ovnen på 200°C, og steg ca. 45 minutter. Sluk for ovnen og lad fadet stå ved eftervarmen ca. 10 minutter. Husk: Tjek altid at kyllingen er helt gennemstegt inden servering.

1 spsk. olie