



HELSTEGT KYLLING MED STUVET SPINAT OG GROVE DANSKE GRØNTSAGER

4 PERSONER

Frisk spinat og nyopgravede kartofler fra haven. Meget mere skal der ikke til, når sommermenuen står på grillet kylling.

INGREDIENSER

1 hel kylling
300 g frisk grov spinat
200 g. små friske kartofler
200 g. friske ærter i bælg
En håndfuld rødbedespirer
4 spsk. sesamfrø
Olivenolie
2 dl. piskefløde
1 knivspids revet muskat
Salt og peber

TILBEREDNING

Gnid kyllingen med rigeligt salt og peber og tilbered den på grillen. Den skal have 1,5 time afhængig af varmen på grillen og kyllingens størrelse.

Rist imens sesamfrø på en tør pande, til de tager farve. Stil til side.

Skyl spinat i rigeligt koldt vand og skær i grove bidder.

Kog kartoflerne og bælg ærterne. Når kartoflerne er færdige, kommer du dem op i en skål sammen med ærterne og top med rødbedespirer.

Kom lidt olie i bunden af en pande og sauter spinaten heri, til den falder let sammen. Tilsæt revet muskat, salt og peber og rør rundt. Tilsæt herefter fløden, rør rundt og skru ned for varmen.

Lad det simre i 5 minutter og kom op i en skål.

Drys med de ristede sesamfrø.

