



HONNING-HVIDLØGSLASERET UDBENET OVERLÅR MED BØNNEFRITTER, CITRONCREME OG KARTOFFEL-SQUASH RÖSTI

4 PERSONER

De kan rulles om alverdens slags fyld, de små, smagfulde stykker udbenet kyllingeoverlår. Det er noget af det møreste og lækreste på kyllingen, og nu kan du få det, uden at skulle "slås" med lårbenet. Her er kyllingeoverlåret rullet med æble, bacon og timian og glaseret i honning og hvidløg.

INGREDIENSER

- 8 stk. udbenet kyllingeoverlår
- 1 tsk. salt
- friskkværnet peber
- 1 æble
- 100 g bacon
- 2 spsk. persille
- 1 spsk. smør
- 3-4 fed finthakket hvidløg
- 1 spsk. brun farin
- 3 spsk. flydende honning
- 2 spsk. hakket frisk timian
- 500 g frosne grønne bønner
- 1 spsk. olie
- 1 spsk. citronsaft

TILBEREDNING

Drys kyllingekødet med salt og peber på begge sider. Skær æble og bacon i små tern, og hak persillen fint. Bland det godt sammen og fordel fyldet inden i kyllingekødet. Rul stykkerne sammen og hold dem på plads med tandstikker eller kødsnor.

Smelt smør i en pande og steg kyllingen ved høj varme 2-3 min. med sammenføjningen opad. Vend forsigtigt rundt og steg 2-3 min. med sammenføjningen nedad. Tag kyllingen op, og steg hakket hvidløg ca. 1 min. Tilsæt brun farin, honning og hakket timian. Lad det simre et øjeblik og tilsæt kyllingestykkerne. Steg videre ved lav varme 4-5 min., vend kyllingestykkerne et par gange undervejs. Kom det hele i et ildfast fad og steg i ovnen ca. 25 min. ved 200°C

Hæld de frosne bønner ud på en bageplade beklædt med bagepapir. Dryp olie og citronsaft over og drys med salt. Hak rødløg og hvidløg fint og drys det over bønnerne. Steg bønnerne i ovnen ca. 45 min. ved 200°C.

1 tsk. salt
1 rødløg
2 fed hvidløg
Fintrevet skal af 1 citron
2 spsk. citronsaft
3 spsk. friskost naturel
1 $\frac{1}{2}$ dl cremefraiche
 $\frac{1}{2}$ tsk. fintrevet frisk gurkemeje (kan udelades, men giver en smuk farve)
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
friskkværnet peber
2 citroner til stegning
500 g kartofler
250 g squash
1 lille løg
2 spsk. grahamsmel
2 æg
1 tsk. salt
friskkværnet sort peber
2-3 spsk. olie til stegning

Rør citronskal godt sammen med citronsaft og friskost, og tilsæt cremefraiche, samt evt. frisk gurkemeje, og rør det hele godt sammen. Smag til med salt og peber.

Skær citronerne over i halve og steg dem 5 -10 min. med skærefluden nedad på en tør pande.

Riv kartofler, squash og løg groft og læg det i et rent viskestykke. Pres lidt af væden ud ved at samle viskestykket omkring grøntsagerne og presse let sammen. Kom grøntsagerne i en skål og rør dem sammen med grahamsmel, æg, salt og peber.

Varm olien i en pande og form med to spiseskeer 8-10 runde rösti. Steg dem på begge sider ved høj varme i 2-3 min. og læg dem i en bradepande. Steg de pandestegte rösti færdige i ovnen 30-35 minutter ved 200°C

Server honning-hvidløsglaseret udbenet overlår med bønne-fritter, citroncreme, stegte citroner og kartoffel-squash rösti.

TIP: Udbenet kyllingeoverlår er super velegnet til alverdens slags fyld: prøv f.eks. parmaskinke og mozzarella, flødeost, sennep og purløg eller pesto og asparges - det er kun fantasien, der sætter grænsen!

Er du mere til en marineret bønnesalat, end til bønne-fritter? Du kan bruge præcis samme opskrift og blot overhælde de frosne bønner med kogende vand i et dørslag, inden du tilsætter resten - og selvfølgelig undlade at bage bønnerne i ovnen - så har du en super nem lyn-marineret bønnesalat.