



HEL KYLLING MED SPRØDE BØNNER I GRØN CREME MED BAGTE CITRONER OG CHERRYTOMATER

4-5 PERSONER

En cremet og smukt grøn sauce lavet af grøntsager, er et lækkert og sundt tilbehør til de sprøde bønner, og de bagte citroner leverer et godt og syrligt modspil til den saftige kylling og alt det grønne.

INGREDIENSER

1 Cook in the bag kylling
600 g grønne bønner
1 dl. grønne ærter (frost)
1 stor (eller 2 små) avocado
1 dl. persille
4 spsk. citronsaft
1 tsk. fintrevet citronskal
2 dl. vand
1-2 fed hvidløg
1 tsk. æblecidereddike
1 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
Friskkværnet peber
2 spsk. sesamfrø
200 g cherrytomater/cocktailtomater
2 hele citroner

SNOBRØD:

25 g gær
5 dl. lunkent vand
 $\frac{1}{2}$ dl. olie
1 æg
2 tsk. salt
200 g grahamsmel
600 g hvedemel

TILBEREDNING

Tilbered kyllingen efter anvisning på emballagen.

Nip bønnerne og læg dem i et dørslag. Overhæld dem med kogende vand og lad dem dryppe af. Hæld de frosne ærter i en skål, dæk dem med kogende vand, lad dem stå 5 minutter og hæld vandet fra.

Blend avocado med ærter, persille, citronsaft, citronskal, vand, hvidløg, æbleeddike, salt og peber til en ensartet creme. Tilsæt evt. lidt mere vand, hvis cremen virker meget tyk. Vend bønnerne i cremen og drys med sesamfrø.

Halver cherrytomaterne og citronerne og steg begge dele på en tør pande med skærefladen nedad i 4-5 minutter.

SNOBRØD: Rør gær ud i lunkent vand og tilsæt derefter olie, æg, salt og grahamsmel samt ca. halvdelen af hvedemelet, og rør det godt sammen. Tilsæt resten af hvedemelet lidt efter lidt, indtil dejen kan æltes uden at klistre for meget. Ælt dejen godt igennem og rul den ud i en firkant (ca. 25 x 50 cm.) på et meldrysset bord. Pensl dejpladen med olivenolie og drys med salt og

2 spsk. olivenolie
1 spsk. flagesalt
1 spsk. frisk rosmarin

rosmarin. Fold dejpladen sammen på den lange led, og skær dejen i strimler. Sno hver strimmel og læg dem på en bageplade med bagepapir. Pensl strimlerne med olie og drys med salt og rosmarin. Lad strimlerne hæve på pladen ca. 35 minutter og bag dem så ved 200°C varmluft i ca. 10 minutter, til de er sprøde og gyldne.

Server kyllingen med de sprøde bønner og stegte tomater og citroner, samt friskbagt snobrød.

TIP: Den grønne creme kan også bruges som sauce til f.eks. kogt spaghetti, evt. tilsat en håndfuld frisk basilikum i stedet for persille.