



HONNINGMARINERET KYLLING MED BIRKESBAGTE RODFRUGTSTÆNGER OG FRITERET ROSMARIN, PEBERRODSCREME OG FERMENTERET RØDBEDE

4 PERSONER

Kyllingen passer sig selv i ovnen ved lav temperatur sammen med rodfrugterne, og peberrodscremen har godt af at trække i køleskabet i god tid inden den skal spises, så smagen rigtigt kan udvikle sig. Så når alt er forberedt og sat i ovnen, giver det god tid til andre gøremål indtil spisetid.

De fermenterede rødbeder i denne ret er nemme at lave, men skal fermentere i mindst 5-7 dage inden de spises. Hvis tiden ikke rækker til det, så kan de fint erstattes med almindelige syltede rødbeder.

INGREDIENSER

1 hel kylling
1 spsk. salt
3 spsk. flydende honning
1 spsk. finthakket, frisk rosmarin
2 spsk. finthakket, frisk timian
2 spsk. dijon sennep

4 store pastinakker
4 persillerødder
4 store gulerødder
1 lille knoldselleri
40 g smør
1 dl. blå birkes
Salt

1 dl. smagsneutral olie
timiankviste

2 dl. creme fraiche
1 dl. græsk yoghurt
4 spsk. fintrevet frisk peberrod
1/2 tsk. æblecidereddike

TILBEREDNING

Gnid kyllingen med salt. Rør honning sammen med rosmarin, timian og dijonsennep og smør kyllingen med marinaden. Steg kyllingen ved 150°C i ca. 1½ time til den er gennemstegt.

Skær pastinakker, persillerødder, gulerødder og knoldselleri i lange stave. Smelt smørret og pensl rodfrugterne med smør, drys med blå birkes og salt. Bag rodfrugterne med i ovnen sammen med kyllingen i ca. 1 time.

Opvarm olien i en lille gryde og steg rosmarinkvistene et par minutter, til de har fået en lille smule farve.

Rør creme fraiche med græsk yoghurt, peberrod, æblecidereddike, honning og salt og lad den trække mindst 15 minutter.

FERMENTERET RØDBEDE – LAVES EN UGES TID I FORVEJEN

Skræl rødbederne og skær dem i meget tynde skiver. Hak 50 g. spidskål meget fint, og hak

1 tsk. flydende honning

1/2 tsk. salt

FERMENTEREDE RØDBEDER

500 g rødbeder

1 dl. smagsneutral olie

50 g rød spidskål + 2 hele blade

2 fed hvidløg

3 stilke frisk timian

2 stilke frisk rosmarin

20 g havsalt

5 dl. vand

SALAT:

100 g blandet babysalat 1 dl. smagsneutral olie 1 dl.

grønne Puy linser

2 dl. ærter

2 røde æbler

hvidløg, timian og rosmarin fint. Kog 1 dl. af vandet op, og opløs saltet heri. Tag gryden af varmen og tilsæt resten af vandet. Fordel hvidløg, timian og rosmarin samt hakket spidskål og rødbeder i et patentglas, og hæld saltlagen over. Pres de to hele blade den øverst, så de sikrer at saltlagen dækker alle rødbederne helt. Luk patentglasset og stil det ved stuetemperatur 5-7 dage. Husk at åbne låget dagligt og "lufte ud". Opbevar herefter rødbederne i køleskabet.

Anret babysalaterne på et fad. Kog linserne efter anvisning på pakken og lad dem køle af. Tø ærterne op, og skær æbler i små tern. Anret linser, ærter og æbler på salaten.

Server kyllingen med birkesbagte rodfrugter, peberrodscreme, fermenteret rødbede og salat.

TIP: Nem mad i morgen? Pluk det sidste kød af kyllingskroget, skær det i små tern og gem det. Kog så kyllingskroget et par timer i vand tilsat 2 gulerødder, 2 pastinakker, 1 løg og en håndfuld timian. Si suppen og tilsæt 1 glas (500 ml) mosede tomater og 1 dl. madfløde. Smag til med salt og peber, evt. lidt citronsaft, og tilsæt til sidst kyllingekødet. Server rygende varm med brød og lidt hakkede krydderurter på toppen, f.eks. timian eller basilikum.