



## SEAU VIDE KYLLING MED PISTACIE-KORIANDE PESTO, KNUSTE KARTOFLER OG BØNNESALSA

4 PERSONER

*Sous vide kylling er tilberedt kylling klar til opvarmning og servering. Sous vide metoden sikrer, at kødet altid er super saftigt - nemmere bliver det ikke at servere kylling i en hurtig vending. Her serveres kyllingen med en smagfuld pistacie-pesto med lime og koriander, knuste kartofler og en hurtig bøttesalsa med sorte bønner.*

### INGREDIENSER

- 2 halve sous vide kyllinger
- 2 dl frisk koriander
- 75 g pistacienødder uden skal
- 1 lime
- 4 spsk. smagsneutral olie, f.eks. vindruekerneolie
- 1 spsk. ristet sesamolie
- 1 tsk. salt
- 600 g kogte kartofler med skræl
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. salt
- 200 g tomater
- 1 grøn peberfrugt
- 2 dl majs
- 200 g kogte sorte bønner
- 1 lille rød løg
- 1 fed hvidløg

### TILBEREDNING:

Tilbered kyllingen efter anvisning på emballagen.

Blend koriander med pistacienødder, limesaft, olie, sesamolie og salt.

Læg de kogte kartofler på en bageplade beklædt med bagepapir og giv hver kartoffel et godt tryk, så den knuses, det er lettest med en kraftig ske eller med hånddryggen. Kartoflerne skal stadig hænge sammen. Pensl kartoflerne med olie og drys med salt. Bag dem i ovnen til de er sprøde og gyldne, ca. 25 minutter ved 200°C

Skær tomater og peberfrugt i tern, og bland med majs og kogte sorte bønner. Skær rød løg i små tern, riv eller pres hvidløget og rør begge dele med fintrevet citronskal. Vend blandingen godt sammen med grøntsagerne. Tilsæt citronsaft og olie, rør godt rundt og lad salsaen trække 10-15 minutter inden servering.

Server de halve kyllinger med knuste kartofler dryppet med pistacie-koriander pesto og bøttesalsa.

**TIP:** Kartoflerne kan koges dagen i forvejen og "knuses", og så skal de blot pensles med olie og

$\frac{1}{2}$  tsk. fintrevet citronskal

1 spsk. finthakket frisk persille

1 spsk. citronsaft

1 spsk. olie

*drysses med salt lige inden de skal i ovnen.*

*Kartoflerne bliver super sprøde og smager også godt med andre typer pesto.*

*De knuste kartofler kan også erstatte f.eks. hele bagte kartofler som hovedret, og blot toppes med forskelligt fyld f.eks. en rest kylling i strimler, forårsløg i skiver, lidt creme fraiche og sprøde spinatblade. Eller måske lidt stegt bacon, champignon, peberfrugt og kylling i tern - kartoflerne er ideelle som "bund" til at få brugt en masse forskellige rester!*