



RULLET UDBENET KYLLINGEOVERLÅR MED RØD PESTO OG SOLTØRRET TOMAT

4 PERSONER

Udbenet kyllingeoverlår er et super lækket og mørt stykke kød med den lækre smag og stuktur fra et kyllingelår - helt uden ben. Her er det udbenede kyllingeoverlår rullet i lufttørret skinke og tilsat lækkert fyld med masser af smag. Rullet kyllingeoverlår serveres med en lækker pastaret med sprøde grøntsager og to slags ost samt ærtecreme med avocado og hjemmelavede grissini med birkes og parmesan.

INGREDIENSER

8 udbenede kyllingeoverlår

150 g soltørret tomat i olie

1 spsk. olivenolie

50 g solsikkekerner

1-2 fed hvidløg

4 spsk. basilikum

3 spsk. revet parmesan

8 skiver lufttørret skinke

300 g pasta penne

1 lille broccoli

5-6 grønne asparges

50 g parmesan

50 g revet cheddar

2 modne avocado

TILBEREDNING

Bred de udbenede kyllingeoverlår ud og fordel halvdelen af de soltørrede tomater på kyllingestykkerne. Blend resten af de soltørrede tomater med olivenolie, solsikkekerner, hvidløg, basilikum og revet parmesan. Fordel pestoen på de soltørrede tomater og læg hvert overlår på en skive skinke. Rul det hele sammen, så skinken dækker kyllingekødet. Læg rullerne i et ildfast fad og steg dem i ovnen ca. 35 min. ved 180°C, eller grill dem.

Kog pasta penne efter anvisning på emballagen og lad dem dryppe af i et dørslag. Skær broccoli og asparges i mundrette stykker og giv dem et hurtigt opkog i letsaltet vand. Vend grøntsagerne rundt i den varme pasta sammen med revet parmesan og drys med revet cheddar.

Blend avocado med optøede ærter, citronsaft, persille og salt.

Rør gær ud i lunkent vand og tilsæt olivenolie, salt og speltmel. Rør det hele godt sammen og tilsæt

2 dl. ærter (optøede fra frost)
1 spsk. citronsaft
1 spsk. hakket persille
1 tsk. salt

10 g gær
1 dl. lunkent vand
3 spsk. olivenolie
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
50 g groft speltmel
125 g. hvedemel
 $\frac{1}{2}$ spsk. olivenolie
1 spsk. birkes
2 spsk. fintrevet parmesan
saltflager til pynt

hvedemel lidt efter lidt, indtil dejen kan æltes og ikke alt for klistret. Lad dejen hæve under et viskestykke ca. 45 min. Rul dejen ud på et stykke bagepapir. Kom gerne lidt olie på kagerullen, så dejen slipper lettere. Skær dejen i lange tynde strimler, sno hver strimmel let og læg den på en bageplade beklædt med bagepapir. Pensl hver strimmel med lidt olie, drys med birkes, parmesan og saltflager og bag dem i ovnen ved 225°C i ca. 8 min, til de er gyldne og sprøde.

Server de udbenede kyllingeoverlår med rød pesto med pasta med broccoli og asparges, ærtecreme og hjemmelavet grissini med birkes og parmesan.

TIP: Brug en færdiglavet rød pesto, hvis det skal gå stærkt. De udbenede kyllingeoverlår kan også rulles med grøn pesto, lidt persille og ekstra parmesan - eller med friske, hakkede krydderurter og hakket løg. I stedet for lufttørret skinke kan bruges bacon til at rulle omkring kyllingekødet.