



UDBENET KYLLINGEOVERLÅR MED MORMORS HJERTESALAT

4 PERSONER

“Mormors hjertesalat” er en variant af den klassiske mormor-salat med fløde-citrondressing på hovedsalat; her er der mere bid i salaten, fordi vi bruger hjertesalat, og mere fylde fordi den indeholder perlebyg. Dressingen er ikke med fløde, men kefir eller kærnemælk som er let og frisk - og samtidig bevares nogle af de samme smage, som findes i den klassiske variant.

Ingredienser

4-8 udbenet kyllingeoverlår

Rød karry krydderi

Salt og peber

1 dl perlebyg

2 små hjertesalat

100 g friskbælgede ærter

100 g friske hindbær

1 dl kefir (eller kærnemælk)

1 spsk. rørsukker

1 tsk. citronsaft

600 g små kartofler

1 rødløg

1 dl. persille

50 g smør

Salt og peber

6-8 små gulerødder

½ spsk. olie

50 g hasselnøddeflager

timian til pynt

1 dåse kikærter

Tilberedning

Drys kyllingen rød karrypulver og krydr med salt og peber. Tilbered herefter kyllingen efter anvisning på emballagen.

Kog perlebyg efter anvisning på emballagen og lad det køle af. Del hjertesalat i halve og skær dem i lange tynde strimler. Anret hjertesalaten med ærter. Drys de afkølede perlebyg over salaten og pynt med hindbær. Rør kefir med rørsukker og citronsaft og hæld den over salaten lige inden servering.

Kog kartoflerne ca. 10 minutter i letsaltet vand. Hak rødløg og persille fint, smelt smørret og vend rødløg og persille heri, sammen med salt og peber. Vend kartoflerne godt rundt i smør blandingen, og kom dem i et ildfast fad eller foliebakke. Sæt dem i ovnen eller på grillen og steg 10-15 minutter ved høj varme, til de bliver gyldne og sprøde.

Flæk gulerødderne på langs og pensl dem med olie. Grill dem et par minutter på hver side, tag dem af varmen og drys med hasselnøddeflager og timian.

Hæld væsken fra kikærterne og skyl dem i en si. Blend kikærter med creme fraiche, ærter,

1 dl creme fraiche
2 dl grønne ærter (optøede, fra frost)
2-3 spsk. friskrevet peberrod (alternativt lidt wasabipasta)
1 spsk. citronsaft
2 tsk. salt

2 æggeblommer
saft og fintrevet skal af ½ citron

1 tsk. citronpeber
½ tsk. gurkemeje (kan udelades)
1 ½ dl. vindrukerneolie
evt. salt

peberrod, citronsaft og salt til en ensartet humus.

Læg æggeblommerne i bunden af et højt glas, sammen med citronsaft, citronskal, citronpeber og evt. gurkemeje. Hæld olien forsigtigt på, så den lægger sig øverst. Sæt en stavblender ned i bunden af glasset og blend forsigtigt indtil massen samler sig. Smag evt. til med lidt salt.

Server kyllinge lårrullerne med mormors hjertesalat, grillede krydderurtekartofler, grillede gulerødder, ærtehummus og citron-mayo.

Tip: Skal det gå ekstra hurtigt, så kan du bruge en god færdiglavet mayonnaise og røre den med citronskal, citronsaft, citronpeber og evt. lidt gurkemeje (gurkemeje giver den flotteste gule farve), så har du nemt en frisk citron-mayo, som smager skønt til kyllinge lårrullerne og de grillede kartofler.