



## URTEFARSEREDE KYLLINGELÅR MED KERNESALAT

4 PERSONER

*Farserede kyllingelår lyder mere kompliceret, end det er - det er bare en dejlig måde at give kødet mere smag. Her har vi brugt persille og hvidløg, men du kan også prøve med et miks af krydderurter.*

### INGREDIENSER

8 kyllingelår  
8 træpinde eller kødnåle  
1 bundt persille  
1 fed hvidløg  
Et drys salt  
4 spsk. olivenolie  
  
200 g speltkerner  
1 æble  
1 bundt forårsløg  
50 g salatost  
Saft og skal af en økologisk lime  
4 spsk. olivenolie  
1 tsk. æblecidereddike  
1/2 tsk. honning

### TILBEREDNING

Tænd ovnen på 200°C ved almindelig varme.  
Hvis du bruger træpinde, så læg dem i vand.  
Rens persillen og kom den op i en minihakker sammen med hvidløg og olivenolie. Blend til en ensartet masse.  
Tag kyllingelårene frem og skær en dyb rille i det mest kødfyldte sted på lårene.  
Fyld dem med persillemassen og luk med kødnåle. Læg lårene op i et ovnfast fad, drys med salt og peber.  
Steg i ovnen i cirka 35 minutter. Husk, at alle ovne er forskellige, så tjek undervejs.  
Kog imens speltkernerne efter anvisning på pakken.  
Skær æblet og forårsløget i fine skiver.  
Bland limesaft og skal fra limen med olivenolie, æblecidereddike og honning. Bland de varme kerner med salatosten, så den bliver dejligt cremet. Kom ærter, forårsløg og æble ved og

100 g ærter, gerne fra frost

vend rundt sammen med dressingen.

**TIP:** Har du lidt af persillemassen tilbage, smager det skønt i et tyndt lag på et stykke ristet brød.