



HEL KYLLING MED CREMET RISOTTO OG SPRØDE TOPPINGS

4 PERSONER

Sprøde toppings af salte grønkålschips og bagte parmesanflager ovenpå en blød og cremet risotto, giver et på én gang blødt, cremet og sprødt modspil til kyllingen.

INGREDIENSER

- 1 cook in the bag kylling
- 1 spsk. olivenolie
- 1 løg
- 1 spsk. frisk timian
- 400 g fuldkorns risottoris
- 1 liter grøntsagsbouillon
- 1 spsk. smør
- 200 g champignon
- 100 g østershatte
- 1 porre
- Salt og friskkværnet peber
- 1 dl. hakket persille
- 1 dl. friskrevet parmesan
- 1 dl. friskrevet parmesan
- 4 blade frisk grønkål

TILBEREDNING

Tilbered kyllingen efter anvisningen på emballagen.

Varm olie op i en gryde. Hak løg og timian fint og svits det i den varme olie sammen med risottoris 1-2 minutter, uden at det tager farve. Hæld grøntsagsbouillon på, og kog ved svag varme ca. 20 minutter til risene er møre.

Smelt smør på en pande. Skær champignons og østershatte i mindre stykker, skær porren i tynde skiver og steg det hele i smør 4-5 minutter ved middelvarme. Drys med lidt salt og friskkværnet peber.

Vend svampe og porre i risene sammen med hakket persille og revet parmesan, og smag evt. til med lidt mere salt og friskkværnet peber.

Fordel fintrevet parmesan i små flager på et stykke bagepapir, og bag dem i ovnen ca. 10 minutter ved 175°C til de er let gyldne. Lad dem afkøle på bagepapiret, så de bliver helt sprøde.

Skær den midterste grove stilk fra grønkålen, og

3 spsk. olivenolie

1 spsk. flagesalt

skær bladene i mindre stykker. Læg dem i en frostpose sammen med olivenolien. Luk for posen, så der er luft i den, og ryst indholdet godt rundt, så olien bliver fordelt. Bred grønkålsstykkerne ud på en bageplade med bagepapir i ét lag, og drys med flagesalt. Bag dem i oven ca. 15 minutter ved 150°C til de har taget lidt farve og er blevet sprøde. Hold godt øje med dem, de må endelig ikke blive for mørke.

Server kyllingen med risotto, grønkålschips og bagte parmesanflager.

TIP: Grønkål som snack? Lav en stor portion grønkålschips, de smager nemlig også fantastisk bare som en sprød snack og de kan sagtens holde sig nogle dage, hvis de opbevares i en lufttæt boks.