



KYLLINGELÅR I CREMET TOMAT-PARMESANSAUCE MED SPINAT OG GRØNTSAGSNUDLER

4 PERSONER

En dejlig og nem gryderet med smagfuld kylling er hurtig at lave på en travl hverdag. Med hele kyllingelår uden ben får man masse af smag og saftighed. Kyllingestykkerne steges i ovnen mens sauceen laves. Sauceen hældes over til sidst og bages med i ovnen mens grøntsagsnudlerne gøres klar.

En dejlig ret som også kan klargøres i forvejen og bages færdig lige inden servering.

INGREDIENSER

4 stk. hele kyllingelår uden ben (rullet)

1 tsk. salt

$\frac{1}{2}$ tsk. olie til at smøre fadet

20 g smør

1 løg

3-4 fed hvidløg

1 tsk. salt

1 ds. flåede tomater

2 spsk. koncentreret kyllingefond

1,5 dl vand

1 dl fløde

1 dl revet parmesan

100 g frisk spinat

2 spsk. hakket frisk basilikum

TILBEREDNING

Drys hele kyllingelår ude ben med salt og læg dem i et smurt ovnfast fad. Steg dem i ovnen ved 200°C i ca. 20 minutter.

Smelt smørret i en gryde. Skær løg i tern og riv eller pres hvidløget. Steg løg og hvidløg i smørret ved middel varme et par minutter (det må ikke brune). Tilsæt salt og væske fra flåede tomater. Skær de flåede tomater i små stykker og tilsæt dem sammen med kyllingefond, vand, fløde og parmesan. Kog sauceen godt igennem.

Vend spinatblade og hakket basilikum i sauceen. Hæld sauceen ned i fadet til kyllingestykkerne. Drys lidt ekstra parmesan over kyllingestykkerne og bag kyllingen færdig sammen med sauceen i ca. 15 minutter ved 200°C

Riv eller skær grøntsagerne i lange meget tynde strimler og læg dem i et dørslag. Overhæld med kogende vand lige inden servering, så de er lune og lad dem dryppe godt af inden servering.

2 spsk. revet parmesan

2 store gulerødder

1 squash

2 røde snack peber

1 sød kartoffel

1 gul peberfrugt

Server kyllingestykkerne i saucen sammen med grøntsagsnudler og evt. lidt brød. Pynt med frisk basilikum.

TIP: Grøntsagsnudler kan laves af mange forskellige typer grøntsager. Om sommeren kan nudlerne skæres af gule og grønne squash, peberfrugt og gulerødder, og om vinteren fungerer det godt med søde kartofler, pastinakker, persillerødder og rødbeder. Retten kan også serveres med almindelig spaghetti eller ris.