



KYLLINGELÅR UDEN BEN MED GRØNTSAGSFITTER OG HJEMMELAVET REMOULADE

4 PERSONER

Kyllingelår med friter og remoulade er en sand klassiker, som her er lavet i en lækker hjemmelavet version - med masser af smag og masser af grøntsager. Selv remouladen indeholder lidt ekstra grønt, og er nem at lave - det her er simpelthen en sundere måde at spise kylling, friter og remoulade.

INGREDIENSER

- 1 pakke hele kyllingelår uden ben
- 1½ tsk. salt
- 1 tsk. sød paprika
- 1 tsk. tørret timian
- 1 tsk. olie
- 2 store bagekartofler
- 2 søde kartofler
- 2 persillerødder eller pastinakker
- 2 gulerødder
- 2 rødbeder
- 1 spsk. olie
- 2 tsk. salt
- 2 dl skyr
- 2 spsk. mayonnaise
- 1 spsk. karry

TILBEREDNING

Fold de hele kyllingelår ud til flade stykker og gnid skindet med en blanding af salt, sød paprika og tørret timian. Lad det trække i køleskabet, mens grøntsager og remoulade forberedes.

Vask grøntsagerne grundigt og skær dem i tynde stave. Læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Pensl med olie og drys med salt. Bag grøntsags-fritterne i ovnen ved 175°C i ca. 35 minutter.

Rør skyr og mayonnaise godt sammen med karry, gurkemeje og salt. Tilsæt sød sennep og honning og rør godt sammen. Hak kapers fint, skær syltet agurk, gulerod og persillerod i små tern og rør det hele godt sammen. Smag til med lidt friskkværnet sort peber og lad remouladen trække i køleskabet indtil servering.

Opvarm olien på panden og steg de krydrede kyllingestykker med skindsiden nedad ved middel varme i ca. 10 minutter. Vend kyllingen og steg færdig på panden 5-10 minutter til kødet er gennemstegt.

1 tsk. gurkemeje
1½ tsk. salt
1 spsk. sød sennep
1 tsk. honning
1 spsk. kapers
50 g syltet agurk
1 stor kogt gulerod
1 stor kogt persillerod

Skær kyllingen i mindre stykker og server med grøntsagsfritter og hjemmelavet remoulade.

TIP: Lav din egen favorit krydderi-blanding til kyllingen. Du kan f.eks. bruge oregano og hvidlødspulver eller måske karry og estragon. Når du steger kyllingelårene med skindsiden nedad først, får du et flot, sprødt skind. Kyllingestykkerne kan også steges færdige i ovnen, se vejledning på emballagen.

Remouladen kan fint holde sig i køleskabet 3-4 dage, hvis det hele ikke bliver spist. En rest af remouladen kan f.eks. bruges til en sandwich-creme til madpakken, hvor remouladen røres med lidt ekstra skyr og en rest kyllingekød i tern eller 1-2 hårdkogte æg i små tern.