



## KYLLINGEFRIKADELLER MED CITRONBAGTE GULERØDDER

4 PERSONER

*Kyllingefrikadeller er altid et hit. Her passer både gulerødder og kartoffelmos sig selv i ovnen, og imens kan du trylle sprøde kartoffel-chips ud af kartoffelskrællerne. Kartoffelskræls-chips kan bruges som en lille snack, eller som sprødt modspil i form af topping på den bagte jordskok-kartoffelmos*

### INGREDIENSER

400 g hakket kyllingekød  
1 tsk salt  
1/2 tsk peber  
1 lille æg  
1 løg  
1/4 bakke frisk basilikum eller 2 tsk tørret  
1/2 citron  
1 fed hvidløg  
2 tsk olie

8 gulerødder, gerne i forskellige farver  
Saft og skal af 1 citron  
1 spsk. flydende honning  
1 spsk. olie  
2 spsk. frisk timian  
1/2 tsk. salt  
2 spsk. nigellafrø  
50 g feta

400 g kartofler  
200 g jordskokker  
25 g smør

### TILBEREDNING

Rør kyllingekødet med salt, peber, æg og revet løg. Tilsæt 3 spsk snittede basilikumblade, 1 spsk revet citronskal og knust hvidløg. Rør farsen til den er sammenhængende.  
Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Form 16 frikadeller med en ske.  
Læg frikadellerne på, når olien er varm. Brun dem 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem 3-4 minutter på hver side til de er gennemstegte.

Del gulerødderne på langs i halve eller kvarte, vend dem med citronsaft og skal, flydende honning og olie. Bred gulerødderne ud på en bageplade beklædt med bagepapir, hak timian og drys den over gulerødderne og bag dem i ovnen ca. 25 min. ved 200°C. Drys med salt, nigellafrø og smuldret feta lige inden servering.

Vask og skræl kartofler (gem skrællerne) og jordskokker og skær dem i skiver. Kom både kartofler og jordskokker i en gryde med vand, og kog indtil de er bløde og møre ca. 20 min. Hæld kogevandet fra (gem 2-3 dl til mosen) og tilsæt

1 dl mælk  
Salt, peber  
Evt. 2 spsk. hasselnøddeflager

Kartoffelskræller  
1-2 dl olie  
1 tsk. salt

4 bananskalotteløg  
1 spsk. rapsolie  
1 dl æblecidereddike  
1/2 dl rørsukker  
1/2 dl vand

Evt. ærteskud til pynt

smør i den varme gryde. Mos nu kartofler og jordskokker og tilsæt mælk. Rør det hele godt sammen, tilsæt evt. lidt af kogevandet, hvis mosen er for tyk. Smag til med salt og peber, og fordel mosen i et oliemenslet ildfast fad. Drys med hasselnøddeflager og bag i ovnen ca. 20 min. ved 200°C

Tør kartoffelskrællerne med køkkenrulle. Opvarm olien i en lille gryde og steg kartoffelskrællerne til de er gyldne og sprøde. Læg dem på fedtsugende papir og drys med salt.

Skær skalotteløg i tykke skiver (ca. 1 cm) og steg dem ved høj varme i rapsolie indtil de har taget lidt farve.

Tag løgene af varmen og lad dem køle lidt af. Opvarm æblecidereddike med rørsukker og vand, og hæld lagen over de stegte løg. Lad løgene trække i lagen ca. 1/2 time inden servering.

Server kyllingefrikadellerne med citronbagte gulerødder med feta, bagt jordskok-kartoffelmos toppet med ærteskud og sprøde kartoffelskræller samt stegte, letsyltede skalotteløg.

**TIP:** *Jordskok-kartoffelmosen kan sagtens tilberedes med andre rodfrugter end jordskokker - f.eks. smager persillerødder, pastinakker eller selleri super godt i kartoffelmos. Kniber det lidt med tiden, kan mosen også fint serveres uden at have været en tur i ovnen først.*