



HEL KYLLING OG BAGTE SWEET POTATOES MED CREMET FYLD OG FERMENTERET RØD SPIDSKÅL

4 PERSONER

Bagte sweet potatoes er en anderledes måde at servere nemme og lækre bagte kartofler. Fyldet er cremet og indeholder små stykker knasende sprøde grøntsager, som er et fint modspil til de søde og bløde kartofler. Med syrlig balsamico glace på toppen, passer de søde kartofler perfekt til et saftigt stykke kylling.

Bemærk: Den fermenterede spidskål i denne ret er nem at lave, men skal fermentere i mindst 5-7 dage inden den kan serveres. Hvis tiden ikke rækker til det, så kan du i stedet servere en frisk salat af fintsnittet rød spidskål vendt i en marinade af limesaft, lidt honning, finthakket rød chili, fintrevet ingefær og lidt presset hvidløg.

INGREDIENSER

1 Cook in the bag kylling
8 små sweet potatoes
2 dl. creme fraiche
100 g. cream cheese
2 spsk. purløg
1 lille rød peberfrugt
1 lille gul peberfrugt
1 forårsløg
1 fed hvidløg
1 spsk. hakket basilikum
½ tsk. tørret chili
1 tsk. fintrevet citronskal
Salt
4 spsk. bredbladet persille
4 spsk. granatæblekerner
4 spsk. balsamico glace

FERMENTERET RØD SPIDSKÅL

500 g rød spidskål + 2 store blade

TILBEREDNING

Tilbered kyllingen efter anvisning på emballagen.

Vask sweet potatoes godt, og skær et kryds i skindet på den side, der vender opad. Bag dem i ovnen ca. 30-40 minutter ved 200°C, til de er godt møre - det afhænger af størrelsen, så mærk på dem undervejs. De skal være bløde, når man trykker på dem.

Pisk creme fraiche med cream cheese, til cremen er ensartet og uden klumper. Klip purløg fint, skær peberfrugt i meget små tern, forårsløg i tynde skiver og pres hvidløget. Rør purløg, peberfrugt, forårsløg og hvidløg i cremen, sammen med hakket basilikum, tørret chili og fintrevet citronskal. Smag til med lidt salt, og lad cremen trække mindst 15 min. på køl inden servering.

Pres forsigtigt kartoflerne åbne, og lad dem

½ spsk. havsalt
4 skiver rød chili
2 fed hvidløg
4 skiver frisk ingefær

dampe af et par minutter. Server hver kartoffel med en skefuld creme og pynt med hakket persille og granatæblekerner.

Dryp lidt balsamico glace over kartoflerne ved servering.

FERMENTERET SPIDSKÅL – LAVES EN UGES TID I FORVEJEN

Snit spidskålen meget fint og hæld den i en stor skål. Tilsæt salt og ælt kålen godt med hænderne. Der begynder at trække væske ud af kålen – væsken skal bruges, så hæld den endelig ikke væk! Når kålen er ved at være godt blød efter 5-10 minutters æltning, så lad den stå og hvile 1 time, inden den æltes lidt mere. Kålen kommes i et patentglas sammen med rød chili, hvidløg og frisk ingefær. Væsken fra kålen hældes over, så kålen er helt dækket af væske. Læg et par hele blade spidskål øverst til at presse indholdet ned, så alt er dækket af væske. Sæt patentglasset på køkkenbordet, og husk at åbne det en gang om dagen for at "lufte ud". Efter 5-7 dage kan du smage på kålen og evt. fortsætte fermenteringen nogle flere dage. Opbevar den derefter i køleskabet.

Server kyllingen med bagte sweet potatoes, cremet fyld og balsamico glace samt fermenteret rød spidskål.

TIP: FylDET i opskriften passer også super godt til traditionelle bagte kartofler. Peberfrugter, forårsløg og krydderurter giver en ny sprød og anderledes oplevelse i en helt almindelig bagekartoffel.