



HEL KYLLING I BUDDHA BOWL, SENNEPSDIP OG CITRONURTECREME

4 personer

Buddha bowl er den perfekte måde at få brugt forskellige rester af grøntsager, og du kan også tilsætte en rest kogt ris eller quinoa. Kombineret med lækker krydret dip og urtecreme samt friske, sprøde snobrød, er det et både nemt og lækkert tilbehør til stegt kylling – helt uden madspild!

INGREDIENSER

1 hel kylling i stegepose, COOK in bag
2 små hjertesalat
2 avocado
200 g rød spidskål
200 g squash
2 bolsjebeder
200 g gulerødder
100 g små tomater
2 håndfulde frisk babyspinat
50 g friske spirer, f.eks. lucerne eller solsikke
1 håndfuld frisk timian
2 spsk. grov sennep
4 spsk. mayonnaise
1 spsk. finthakket syltet agurk
1 dl. creme fraiche
1 1/2 dl. creme fraiche
1 tsk. fintrevet citronskal
1 tsk. frisk timian
2 spsk. persille
½ tsk. salt
Snoabrød ca. 20 stk.:
25 g gær

TILBEREDNING

Tilbered kyllingen efter anvisning på emballagen.

Del hjertesalat i mindre stykker og skær avocado i både. Snit spidskålen meget fint. Skær squash i lange tynde strimler, f.eks. med en "spiralizer" eller en almindelig skrællekniv. Skær bolsjebeder og gulerødder i meget tynde skiver. Anret hjertesalat, avocado, spidskål, squash, bolsjebeder og gulerødder på et stort fad sammen med babyspinat, spirer og timian.

Rør grov sennep med mayonnaise, syltet agurk og cremefraiche.

Rør creme fraiche sammen med citronskal. Hak timian og persille meget fint og bland det i creme fraichen sammen med salt.

Rør gær ud i lunkent vand og tilsæt derefter olie, æg, salt og grahamsmel samt ca. halvdelen af hvedemelet, og rør det godt sammen. Tilsæt resten af hvedemelet lidt efter lidt, indtil dejen kan æltes uden at klistre for meget. Ælt dejen godt igennem og rul den ud i en firkant (ca. 25 x

5 dl. lunkent vand
½ dl. olie
1 æg
2 tsk. salt
200 g grahamsmel
600 g hvedemel
2 spsk. olivenolie
1 spsk. flagesalt
1 spsk. frisk rosmarin

50 cm.) på et meldrysset bord. Pensl dejpladen med olivenolie og drys med salt og rosmarin. Fold dejpladen sammen på den lange led, og skær dejen i strimler. Sno hver dobbelte strimmel rundt 4-5 gange, og læg dem på en bageplade med bagepapir. Pensl strimlerne med olie og drys med lidt mere salt og rosmarin. Lad strimlerne hæve på pladen ca. 35 minutter og bag dem ved 200°C varmluft i ca. 10 minutter, til de er sprøde og gyldne.

Server kyllingen med buddha bowl, sennepsdip og citron-urtecreme samt snobrød.

TIP: Er der ikke rigtig tid til at bage snobrød helt fra bunden, så kan en færdig rulle dej, f.eks. pizzadej også bruges - den foldes, pensles, krydres og bages helt som i opskriften her.