



MARINERET KYLLINGELÅR UDEN BEN MED RODFRUGTSFRITTER OG TOMATSAUCE

4 PERSONER

Opskriften er udviklet af:

INGREDIENSER

MARINERET KYLLING

700 g udbenet kyllingelår
4 spsk. raps- eller solsikkeolie
2 fed hvidløg
1 tsk. salt
4 tsk. paprika
tsk. chiliflager
1 tsk. tørret timian
4 tsk. citronsaft

RODFRUGTSFRITTER

800 g rodfrugtsblanding
4 spsk. raps- eller solsikkeolie
2 tsk. tørret timian

TOMATSAUCE

500 g hakkede tomater på dåse
2 fed hvidløg
2 tsk. paprika
1 tsk. chiliflager
0,5 bundt frisk persille

TILBEREDNING

Opvarm ovnen til 200 grader varmluft. Skræl rodfrugter og kartofler og skær dem til tykke fritter. Kom dem på en bageplade med bagepapir og vend dem i olie, salt og timian. Bages i ovnen i cirka 45 minutter.

Knus hvidløg til både marinade og tomat sauce.

Marinade:

Til marinaden blandes olie, salt, hvidløg, paprika, chili, citronsaft og timian til en marinade. Vend de udbenede kyllingelår i marinaden og lad dem stå og trække smag på køl.

Tomatsauce:

Steg knust hvidløg sammen med krydderier og tilsæt hakkede tomater fra dåse. Lad det koge op under omrøring og smag til med salt.

20 minutter inden rodfrugtsfritterne er færdige, opvarmes en pande med rigelig olie. Brun først skindsiden på kyllingen på panden og steg dem derefter ved middelvarme i 8-10 minutter på hver sin side.

Server med fritter, tomat sauce og top med frisk

persille.

TIP:

Du kan bruge alle slags rodfrugter, men vores favoritter er kartofler, gulerødder og pastinak. De skæres blot ud i stave og så bages de i ovnen med olie, salt og peber.

Det er en nem hverdagsret, som man hurtigt lige kan bikse sammen. Skal det være ekstra godt, så marinerer du kyllingen aftenen inden eller et par timer inden, så kyllingen får lov til at trække smag fra den smagfulde marinade.