



HEL KYLLING MED APPELSIN, BAGTE KARTOFLER SAMT SPIDSKÅLSSALAT

4 PERSONER

Opskriften er udviklet af:

INGREDIENSER

HEL KYLLING MED APPELSIN

- 1 stk. hel kylling
- 2 stk. appelsin
- 1 stk. æble
- 1 håndfuld svesker
- Salt/peber
- 3 spsk. smør
- 1 spsk. raps- eller solsikkeolie

OVNBAGTE KARTOFLER

- 1200 g kartoffel
- 4 spsk. raps- eller solsikkeolie
- 2 tsk. tørret timian
- Salt/peber

SPIDSKÅLSSALAT

- 1/2 rød spidskål
- 3 stk. appelsin
- 1/2 granatæble
- 100 g saltmandler

SAUCE

- 2 tsk. majsstivelse
- Vand
- 4 dråber sovsekulør

TILBEREDNING

Tænd ovnen på 175 grader varmluft. Tag kyllingen ud af posen. Dup den tør.

Skær appelsin og æble i mindre stykker. Kom salt og peber indvendigt i kyllingen. Kom herefter appelsin, æbler og svesker op i kyllingen. Luk den evt. til med en kødnål. Fordel olie og smør ovenpå kyllingen (smør den godt ind over det hele). Drys godt med salt og peber. Kom kyllingen i et ovnfast fad. Kom lidt vand ved. Sæt kyllingen ind i ovnen. Den skal have ca. 1 time.

Efter kyllingen er sat i ovnen, så gøres kartoflerne klar. Rens kartoflerne og skær dem ud i både. Vend dem med olie, salt og peber og tørret timian. Fordel dem på en bageplade med bagepapir. Når kyllingen har været inde i 20-30 minutter, så sættes kartoflerne ind (så passer det med, at kyllingen og kartoflerne er færdige samtidig).

Nu til salaten. Snit spidskål fint. Halver en appelsin. Pres saften ud og massér det ind i kålen. Skær resten af appelsinerne i små tern. Pil granatæble, så du får kernerne ud. Vend spidskål

2 tsk. ribsgele
Salt/peber

sammen med appelsin, granatæblekerner og saltmandler. Anret salaten på et fad eller dyb skål. Pynt evt. med lidt ekstra mandler på toppen.

Når kyllingen og kartoflerne er færdige, så tages det ud af ovnen. Hæld saften fra kyllingen over i en skål. Si den igennem en fin sigte. Kom væsken op i en lille gryde (hvis der ikke er så meget, så kan du supplere med lidt bouillonvand).

Pisk majsstivelse sammen med lidt vand i en skål. Hæld det lidt efter lidt over i din sauce og varm den godt igennem, så den tykner. Så kan du selv justere hvor tyk den skal være. Kom lidt sovsekulør i og smag evt. til med lidt ribsgele. Smag sauce til med salt/peber.

Server den hele kylling med bagte kartofler, spidskålssalat og din sauce.

TIP:

Man kan sagtens bare lave almindelige, kogte kartofler i stedet for bagte kartofler til retten.