



KYLLINGEMEDISTER OG OVBAGTE RODFRUGTER MED ÆBLER

4 PERSONER

Sødmefyldte rodfrugter bagt med timian passer perfekt til den saftige kyllingemedister og mætter godt

Forberedelsestid: 20 min. Tilberedningstid: 35 min.

INGREDIENSER

1 kg blandede rodfrugter
1 lille bdt. frisk timian eller 1 spsk. tørret timian
Olie eller smør
1 pk. kyllingemedister (400 g)
3-4 æbler
1 håndfuld nødder
Salt og peber
Persille
Evt. brød

TILBEREDNING

Skræl og skær rodfrugterne i mindre stykker og kom dem i en bradepande sammen med timian. Spray med lidt olie eller smør og sæt fadet i ovnen ved 200°C i 20 min.

Brun kyllingemedisteren på panden i lidt smør eller olie ca. 3 min. på hver side.

Halver æblerne, fjern kernehus, blomst og stilk og skær dem i både.

Kom æblerne ved rodfrugterne, spray med ekstra olie, drys med nødder og krydr med salt og peber. Læg kyllingemedisteren ved og sæt fadet tilbage i ovnen i endnu 12-15 min.

Drys med persille og server evt. med lunt brød.

TIP:

Smør evt. kyllingemedisteren med lidt sennep efter brunning, det giver lidt ekstra smag.