



M unkebo
M and
M ad, der simrer

23. november 2017

Hovedret

Kyllingebryst i baconsvøb med æble/gulerodssalat, halve bagte kartofler, spinatgratin og sovs (8 personer).

Ingredienser:

Kyllingebryst i svøb: 5 stk. kyllingebryst (ca. 1.200 g), 2 pk. bacon, 300 g svesker, 3 æbler, 6 dl vand, salt og peber. **Sovs:** 4 dl væde, 1 spsk. ribsgele, 1 tsk danablue, salt og peber, 2 spsk maizenamel udrørt i lidt koldt vand, kulør. **Halve bagte kartofler:** 8 mellemstore kartofler, salt og peber, 2 tsk rosmarin, 2 spsk. olivenolie, 4 tsk mynte. **Æble/gulerodssalat:** 4 gulerødder, 3 æbler, 2 dl rødbedemost, 2 dl kokostern. **Spinatgratin:** 400 g frossen spinat, 1 løg, 1 rød snackpeber, 2 fed hvidløg, 1 dl piskefløde, 2 æg, 100 g cheddar ost, 1 tsk salt, 1 knsp peber, 1 knsp muskatnød.



Kyllingebryst i svøb:

Skyl æblerne, fjern kernehuset og skær æblerne i både. Læg æblebåde og svesker i et ovnfast fad, hæld vand, salt og peber ved. Drys salt og peber over kyllingebryst og læg dem hen over sveskerne, fordel baconskiverne tæt hen over kyllingebryst og sæt fadet i en forvarmet ovn ved 200 grader i 30-40 min. Sørg for, at der er væde hen over sveskeblandingen (dette skal bruges til sovs). Når kyllingen er stegt, hældes væden i en gryde og jævnes til sovs.

Sovs:

Kog væden op, jævn med maizenablandingen og lad sovsen koge godt igennem. Smag

til med salt, peber, ribsgele og danablue, og tilsæt lidt kulør.

Halve bagte kartofler:

Skrub kartoflerne og halver dem. Læg kartoflerne i et ovnfast fad, pensl med olivenolie, drys salt, peber og rosmarin hen over, og til sidst drysses mynte hen over. Sæt kartoflerne i en forvarmet ovn ved 200 grader i ca. 40 min.

Æble/gulerodssalat:

Rens gulerødderne og riv dem fint på et råkostjern, skyl æblerne og riv dem groft. Vend æble og gulerod sammen med rødbedemost og pynt med kokostern. Stilles koldt til det skal serveres.

Spinatgratin:

Steg det meste af vandet ud af spinaten på en mellemvarm pande, rens peberfrugten og skær den i små terninger og tilsæt den sammen med hakket løg og hvidløg. Læg det hele i et ovnfast fad, fordel den revne ost over, pisk æggene sammen med fløde, salt, peber og muskat og hæld blandingen over.

Bages ved 200 grader i 30 min. til den er lysebrun. Lad den hvile i 10 min.