



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Coq au vin med utbenet kyllinglår og knuste urtepoteter

Grovknuste urtepoteter

350 g poteter
½ pakke urtemiks
½ ss margarin ^B

Coq au vin

1 stk gul løk
200 g gulrøtter
200 g aromasopp
350 g utbenet kyllinglår
u/skinn

1 pakke tomatpuré
1 pakke rødvinssaus
1 pakke maisstivelse
1 pakke hønsebuljong
½ ss olje ^B
3 dl vann ^B
½ ts sukker ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Coq au vin: 350 g Poteter:
150 g Energiinnhold: ca. 470 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Grovknuste urtepoteter: Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil av vannet, og grovknus potetene med en visp. Rør inn urtemiksen og ½ ss margarin, og smak til med salt og pepper (se tips).

2. Coq au vin: Skrell løken og gulrøttene. Kutt løken i grove terninger og gulrøttene i skiver. Børst soppen fri for jord, og kutt den i fire. Skjær kyllingen i fire. Behold fettene på, det smelter i kjelen og gir god smak til sausen.

3. Coq au vin, fortsettelse: Varm opp en stor og vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter på begge sider. Tilsett grønnsakene, og stek dem i et par minutter, til de er gylne. Tilsett tomatpuréen, og stek videre i 2 minutter. Ha i rødvinssausen. Rør maisstivelsen og hønsebuljongen ut i 3 dl vann i et litermål, og hell det over i gryten. Kok opp, og la gryten småkoke under lokk i 15–20 minutter. Rør om underveis. Ta av lokket de siste 5 minuttene. Smak til sausen med ½ ts sukker, salt og pepper.

4. Bon appétit!



TIPS!

Visp inn melk i potetene for en rask potetmos.