



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Konfiterert kyllinglår med stekt løk, kålrotsalat med appelsin og potetmos

Kålrotsalat med appelsin

300 g kålrot
50 g spinat
1 stk appelsin

Potetmos

350 g poteter
1 dl melk
1 ss smør ^B

Konfiterert kyllinglår med stekt løk

1 stk gul løk
550 g konfitererte kyllinglår med estragon og sitron

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
2. **Kålrotsalat med appelsin:** Skrell og kutt kålroten i staver. Fordel stavene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek kålroten midt i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er mør.
3. **Potetmos:** Skrell potetene hvis du vil, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Hell vannet av potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss smør. Spe på med 1 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
4. **Konfiterert kyllinglår med stekt løk:** Skrell og kutt løken i skiver. Skjær kyllinglårerne i to gjennom leddet. Ta vare på sjen fra pakken. Varm opp en stor stekepanne eller kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen og løken i 3–4 minutter, til løken er myk. Tilsett sjen fra pakken, og la det hele småkoke under lokk i 10–12 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm.
5. **Kålrotsalat med appelsin, fortsettelse:** Skyll spinaten. Skjær vekk skallet av appelsinen, og kutt fruktkjøttet i terninger. Ta ut den ferdigstekte kålroten fra ovnen, og vend inn appelsinen og spinaten.
6. Nyt måltidet!

TIPS!

Kyllingen kan også varmes sammen med kålroten i ovnen, hvis dere heller ønsker det. Sjen kan da varmes i en kjele og brukes som saus ved siden av.