



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kyllingedeller med frisk råkostsalat, kartofler og persillesovs

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
¾ pk kruspersille
¾ fed hvidløg
300 g hakket kylling
1½ spsk rasp
1 stk æggeblomme
1¾ dl letmælk
3 stk gulerødder
1 stk æble
½ stk appelsin
1 pose rosiner

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
mel* ^b
olie ^b
smør* ^b

^b basisvare

1. Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
2. **Kyllingedeller:** Skyl og hak persille. Pil og pres hvidløg. Rør kylling, hvidløg, rasp, æg, salt, peber og 1 spsk hakket persille (Gem resten til sovsen) til en jævn fars. Form farsen med en ske. Steg dellerne i lidt olie på en pande ca. 6 min. på hver side, de skal være gennemstegte.
3. **Persillesauce:** Pisk ½ dl mælk og 1 spsk mel til en jævning i en tykbundet gryde. Pisk resten af mælken i lidt ad gangen. Bring sovsen i kog under piskning og lad den småkoge ca. 5 min. Kom 1 tsk smør i. Smag til med salt og peber og kom resten af persillen i sovsen.
4. **Råkostsalat:** Skræl gulerødder. Skyl æble, skær i kvarte og fjern kernehus. Riv begge dele groft. Pres saft af appelsin og vend med gulerod, æble og rosiner.
5. Hæld vandet fra kartoflerne og servér med kyllingedeller, råkostsalat og persillesovs.

* du kan udskifte ingrediensen med et allergivenligt alternativ



TIPS!

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering.