



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

🕒 Middels rask å lage

Casoullet med ovnsbakte kyllinglår, belugalinser og sorte bønner

Ovnsbakte kyllinglår

350 g utbenet kyllinglår
u/skinn

1 pakke red rub-krydder

🏠 1 ss soyasaus

🏠 1 ss olje

Linsecassoulet

1 stk sjalottløk

½ stk kinesisk hvitløk

300 g sellerirot

1 stk gulrot

1 pakke cherrytomater

1 pakke persille

1 pakke svarte bønner

125 g belugalinser

1 pakke grønnsaksbuljong

🏠 2 dl vann

🏠 2 ss smør

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte kyllinglår:** Ha kyllingen på et stekebrett med bakepapir. Vend inn red rub-krydderet, 1 ss soyasaus og 1 ss olje, og stek kyllingen i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 3 **Linsecassoulet:** Finhakk sjalottløken og hvitløken. Skrell selleriroten og gulroten, og kutt dem i små terninger. Skjær et kryss i hver cherrytomat. Finhakk persillebladene og stilkene hver for seg. Skyll de sorte bønnene.
- 4 **Linsecassoulet, fortsettelse:** Varm opp en stor kjele til middels høy varme, og smelt 2 ss smør. Ha i sjalottløken og hvitløken, og stek det i omtrent 4 minutter, til løken er blank. Ha i persillestilkene, selleriroten og gulroten. Stek videre under lokk i 3–4 minutter, før du rører godt om. Tilsett cherrytomatene, og ha på lokket igjen. Stek videre i 3–4 minutter, før du rører godt om.
- 5 **Linsecassoulet, fortsettelse:** Tilsett belugalinsene, grønnsaksbuljongen og 2 dl vann. Skjær kyllingen i mindre biter. La det hele koke i omtrent 10 minutter, og vend inn den finhakkede persillen, bønnene og kyllingen. Tilsett gjerne stekesjyen fra kyllingen. Rør godt, og la det hele småkoke i 2–3 minutter. Smak til med salt og pepper.



TIPS! Bland gjerne inn et par spiseskjeer med meierismør i cassouleten før servering.