



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Konfiterte kyllinglår med myk løk, spinat og ovnsbakte rotgrønnsaker med appelsin

Ovnsbakte poteter og rotgrønnsaker

300 g kålrot
2 stk gulrøtter
300 g småpoteter
50 g spinat
1 stk appelsin

Konfiterte kyllinglår med myk løk

1 stk gul løk
660 g konfiterte kyllinglår med estragon og sitron

bakepapir (kan sløyfes)
olje
salt
pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte poteter og rotgrønnsaker:** Skrell og kutt kålroten og gulrøttene i staver. Del potetene i to. Fordel alle grønnsakene utover etstekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til de er møre.
- 3 **Konfiterte kyllinglår med myk løk:** Skrell og kutt løken i skiver. Skjær kyllinglårerne i to gjennom leddet. Ta vare på sjyen 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 sjyen fra pakken, og la det hele småkoke under lokk i 10-12 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm.
- 4 **Ovnsbakte poteter og rotgrønnsaker, fortsettelse:** Skyll spinaten. Skjær skallet av appelsinen, og kutt fruktkjøttet i terninger. Ta de ferdigsteekte grønnsakene ut av ovnen, og vend inn appelsinen og spinaten.
- 5 Nyt måltidet!

Tips fra kokken: Kyllingen kan også varmes med grønnsakene i ovnen, hvis du foretrekker det.