

Kylling i stanniol - med ovnstegte jordskokker

2 personer

- 300 gr. kyllingebrystfileter
- 1 rødløg
- 1 spsk. olie
- 1 spsk. dijonsennep
- 1 bundt hakket persille
- salt
- peber

Ovnstegte jordskokker:

- 500 gr. jordskokker
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. salt

Salat:

- 1 hjertesalat
- 1 æble, gerne rødt
- 1 rød peberfrugt

Dressing:

- 3 spsk. friskpresset citronsaft
- 1 spsk. vand
- 1 spsk. akaciehonning



Krydr kyllingestykkerne med salt og pebet. Læg hvert stykke på et dobbeltlag stanniol. Skær løget i tynde skiver. Rør olie med sennep og pensl kyllingestykkerne hermed. Drys løgringe og hakket persille over, og luk pakkerne og læg dem i et ildfast fad. Steges i ca. 45 minutter midt i ovnen ved 200°.

Skrub jordskokkerne grundigt med en børste, skær dem i meget tynde skiver (evt. med et mandolinjern) Dup dem med køkkenrulle og vend em i olie. Bred jordskokkerne ud på et stykke bagepapir, krydr med salt og bag dem sammen med kyllingestykkerne de sidste 10-15 minutter.

Skær grøntsagerne til salaten i mindre stykker og bland med dressingen. Server gerne kyllingepakkerne direkte på tallerkenen, og lad hver især åbne sin pakke.

Anrettes med jordskokker og salat.

TIPS:

- *Hvis man ikke er til jordskokker, kan man i stedet bruge kartofler i den ene eller den anden form - alt efter smag og behag!*

God appetit!