

Kyllingeoverlår med grøntsags creme, stegte røde bønner, kartofler og broccolistok:



I denne uge har slagter Madsen valgt en meget nem og billig ret. Kyllingelårene koges i letsaltet vand tilsat gulerødder, løg, broccolistok (skær den fra broccolibuketterne). Gulerødder, løg og broccoli skæres i små stykker, som koges med til lårene er møre.

Ekstra broccolistok og kartoffel skæres i tern. Koges i en gryde i letsaltet vand til de er møre.

De færdigkogte kyllingeoverlår, duppes tørre i køkkenrulle - simrer lysebrune i lidt olie på en pande.

Imens blendes den nedkogte kyllingefond og grøntsagerne til en jævn masse, tilsættes lidt fløde, gurkemeje, paprika, samt salt og møllepeber.

De kogte grøntsags tern afdryppes i en sigte, hvorefter de sautes i varm olie på en pande. Når de er gyldne, tilsættes en dåse røde bønner, naturligvis uden væde - sautes til bønnerne er varme. Anrettes som vist på foto - velsmagende, nemt og lidt anderledes.

Velbekomme