



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Coq au vin med utbenet kyllinglår og knuste urtepoteter

## Grovknuste urtepoteter

350 g poteter  
½ pakke urtemiks  
½ ss margarin <sup>B</sup>

## Coq au vin

1 stk gul løk  
200 g gulrøtter  
200 g aromasopp  
350 g utbenet kyllinglår  
u/skinn

1 pakke tomatpuré  
1 pakke rødvinssaus  
1 pakke maisstivelse  
1 pakke hønsebuljong  
½ ss olje <sup>B</sup>  
3 dl vann <sup>B</sup>  
½ ts sukker <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Coq au vin: 350 g Poteter:  
150 g Energiinnhold: ca. 470 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

**1. Grovknuste urtepoteter:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil av vannet, og grovknus potetene med en visp. Rør inn urtemiksen og ½ ss margarin, og smak til med salt og pepper (se tips).

**2. Coq au vin:** Skrell løken og gulrøttene. Kutt løken i grove terninger og gulrøttene i skiver. Børst soppen fri for jord, og kutt den i fire. Skjær kyllingen i fire. Behold fettene på, det smelter i kjelen og gir god smak til sausen.

**3. Coq au vin, fortsettelse:** Varm opp en stor og vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter på begge sider. Tilsett grønnsakene, og stek dem i et par minutter, til de er gylne. Tilsett tomatpuréen, og stek videre i 2 minutter. Ha i rødvinssausen. Rør maisstivelsen og hønsebuljongen ut i 3 dl vann i et litermål, og hell det over i gryten. Kok opp, og la gryten småkoke under lokk i 15–20 minutter. Rør om underveis. Ta av lokket de siste 5 minuttene. Smak til sausen med ½ ts sukker, salt og pepper.

**4. Bon appétit!**



Visp inn melk i potetene for en rask potetmos.