



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Kylling med rødbeder, kapers og kartoffelmos

## Kartoffelmos

2 stk bagekartofler  
1 dl mælk  
1 spsk smør <sup>b</sup>

## Kylling

1 stk løg  
300 g kyllingeinderfilet  
1½ fed hvidløg

## Sauce

1½ spsk rød balsamico  
½ spsk sojasauce  
½ pose hønsebouillon  
2 stk rødbeder  
½ glas kapers  
¼ spsk mel\* <sup>b</sup>  
1½ dl vand <sup>b</sup>  
½ spsk sukker <sup>b</sup>

## Servering

50 g babyspinat

## Det skal du selv have

salt <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

- 1. Kartofler:** Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Skræl kartofler og skær dem i mindre stykker. Kog dem møre ca. 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2. Kylling:** Pil løg og skær i både. Smelt lidt smør i en stor stegepande. Brun kyllingen af på alle sider og krydr med salt og peber. Tilsæt løg og pres hvidløg i og steg videre 1 min.
- 3. Sauce:** Tilsæt mel og rør rundt. Hæld vand i lidt ad gangen under omrøring. Tilsæt balsamico, sukker, soja og bouillon. Lad det koge ca. 5 min. til kyllingen er gennemstegt. Tag kyllingen op og sæt til side.
- 4.** Skræl rødbeder og skær i tern. Hæld væden fra kapers. Kom begge dele i saucen og kog videre i 5 min. Kom derefter kyllingen i igen.
- 5. Kartoffelmos:** Varm mælk og smør i en kasserolle. Hæld vandet fra kartoflerne og mos dem med et piskeris. Tilsæt mælkeblanding og smag til med salt og peber. Rør sammen, men pas på ikke at røre for meget, da den kan blive lang og klæbrig.
- 6. Servering:** Skyl babyspinaten. Servér kylling i sauce med kartoffelmos og toppet med babyspinat.