



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
550 g konfiterte kyllinglår med estragon og sitron

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter og rotgrønnsaker:** Skrell og kutt kålroten og gulrøttene i staver. Skyll og del potetene i to. Fordel alle grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 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 ferdigstekte grønnsakene ut av ovnen, og vend inn appelsinen og spinaten.



TIPS!

Kyllingen kan også varmes med grønnsakene i ovnen, hvis dere foretrekker det.