



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Stegt kyllingelårsteak med choronsmør, knuste rodfrugter og salat

Knuste rodfrugter
2 stk gulerødder
400 g kartofler, små

Choronsmør
½ stk skalotteløg
½ pk estragon, frisk
½ spsk tomatpuré
1 tsk rødvinseddike
1+4 tsk smør* ^b

Stegt kyllingelårsteak
350 g kyllingelårsteak

Salat
1 tsk rødvinseddike
½ stk skalotteløg
1 stk tomat
50 g salatmix napolitana
1 tsk olivenolie ^b

Det skal du selv have
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tag smøret ud af køleskabet, så det får stuetemperatur. Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft). Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
2. **Rodfrugter:** Skræl gulerødder og skær dem i stykker på ca. 3 cm. Kom kartofler og gulerødder i gryden med vand og kog ca. 15 min.
3. **Choronsmør:** Pil og hak skalotteløg fint (Hak det hele, resten skal bruges senere). Pluk bladene af estragonen og hak dem groft. Smelt en lille klat smør i en stegepande og svits løget ca. 2 min. Tilsæt tomatpuré og svits yderligere i ½ min. Tilføj rødvinseddike og estragon og lad væsken koge væk. Hæld det over i en skål og lad det køle af. Bland resten af smøret i og smag til med salt og friskkværnet peber. Tør panden af med køkkenrulle, den skal bruges igen.
4. **Knuste rodfrugter:** Hæld vandet fra rodfrugterne og læg dem på en bageplade med bagepapir. Knus kartofler og gulerødder let med en kartoffelmoser eller en grydeske. Dryp med olivenolie og krydr med salt. Rist dem i den øverste del af ovnen ca. 15 min. til de har fået en fin farve.
5. **Stegt kyllingelårsteak:** Krydr kyllingelårsteaks med salt og friskkværnet peber. Varm lidt olie op til høj varme på stegepanden og steg kyllingen ca. 2 min. på hver side. Læg dem over i et ovnfast fad og tilbered færdigt i den nederste del af ovnen ca. 8 min. til kyllingen er helt gennemstegt.
6. **Salat:** Bland olivenolie, rødvinseddike, salt og lidt friskkværnet peber i en salatskål. Skyl og skær tomat i tern. Bland tomat, salatmix og resten af løget med dressing i salatskålen.