

Fru DOKTORS SUPERKYLLING med LYNSTEGTE HARRICOTS VERTS - 4 personer



1 STOR FLOT
BORNHOLMSK
UNGHANE (ca. 1.8-2 KG.)
2 USPRØJTEDE
CITRONER
OLIVENOLIE
SALT OG PEBER

HARRICOTS VERTS:
400 G FRISKE HARRICOTS
VERTS
1 FED HVIDLØG
OLIVENOLIE

KYLLINGEN RENGØRES OG SMØRES UD- OG INDVENDIG MED OLIE, SALT OG PEBER. CITRONERNE TRYKES GODT, SÅ SAFTBLÆRERNE INDE I FRUGTEN SPRINGER. STIKKES GODT OVER DET HELE MED EN GAFFEL OG PUTTES IND I KYLLINGEN. LUK MED EN KØDNÅL ELLER TANDSTIK. LÆGGES I ET OVNFAST FAD MED BRYSTET NEDAD I 45 MIN. VED 220 GRADER OG DEREFTER MED BRYSTET OPAD I 30 MIN. VED 170 GRADER. TAGES UD OG HVILER 20 MIN.

LYNSTEGTE HARRICOTS VERTS
VARM OLIE GODT OP MED HVIDLØGET, TIL DET BLIVER GYLDENT OG OLIE HAR TAGET SMAG. KOM BØNNERNE PÅ PANDEN OG SVING DEM RUNDT 1-2 MIN. DRYG MED GROFT SALT.

SERVERING:
HÆLD KRAFTEN FRA KYLLINGEN I EN SKY SKILLER. SKÆR KYLLINGEN I 8 STYKKER. SERVER MED BØNNER OG FRISK KOGT PASTA.