

## Barbecuekylling med coleslaw



HJERTEFORENINGEN



## Vidste du...

at når du camperer på en DK-CAMP plads støtter du Hjerteforeningen.

## Barbecuekylling med coleslaw

### Ingredienser (4 personer)

#### Barbecuekylling:

1200 g kylling med ben, fx overlår  
2-4 fed hvidløg  
2 dl tomatketchup  
1 lille dåse tomatpuré  
1 dl brun farin  
3-4 spsk barbecuekrydderi  
salt og peber

#### Bagte rodfrugter:

500 g rodfrugter, fx persillerødder, selleri, pastinakker eller jordskokker  
2 spsk raps- eller olivenolie

#### Coleslaw:

2 dl A-38  
½ dl fedtreduceret mayonnaise, ca. 50% fedt  
1-2 spsk hvidvinseddike  
1 spsk sukker  
4 gulerødder  
½ lille hvidkål, ca. 400 g

#### Tilbehør

200 g groft brød

#### Tilberedning

Træk skindet af kyllingestykkerne. Hak hvidløgene. Rør ingredienserne til barbecue marinaden sammen og vend kyllingestykkerne heri. Skræl rodfrugterne og skær dem i mindre stykker. Vend rodfrugterne med olie, salt og peber og læg dem i et ildfast fad beklædt med bagepapir. Læg kyllingestykkerne oven på grønsagerne og sæt fadet i ovnen ved 180 grader på midterste rille i 50-60 minutter. Rør A-38 sammen med mayonnaise og de øvrige ingredienser til en dressing. Riv gulerødderne groft og snit hvidkålen fint. Vend grønsagerne i dressingen og lad dem trække i køleskabet, gerne i flere timer. Servér salaten som tilbehør til kylling og rodfrugter med groft brød.

#### Energi pr. person:

3000 kJ (720 kcal), Fordelt på: protein 25 %, kulhydrat 55 %, fedt 20 % (16 g)



HJERTEFORENINGEN

