

## Kylling i øl



HJERTEFORENINGEN



## Vidste du...

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

## Kylling i øl

### Ingredienser (4 personer)

3 æbler  
250 g majsroer  
1 squash  
1 bdt. forårsløg  
3 dl hvedeøl, gerne Bramley Wit  
4 kviste frisk timian el. 1 tsk tørret  
salt og peber  
1 kylling, 1200 – 1300 g

### Tilbehør:

320 g perlespelt eller ris

### Tilberedning

Skær grøntsagerne i grove stykker. Kom grøntsagerne i et ovnfast fad og hæld øl ved. Krydr med salt og peber og fordel timiankvistene eller drys med tørret timian. Parter kyllingen i 8 stykker, læg dem på grøntsagerne og krydr dem med salt og peber. Læg folie over fadet og sæt det i ovnen ved 220 °C i ca. 25 min. Fjern folien og giv det endnu 15 min. i ovnen til kyllingekødet er gennemstegt og skindet gyldent og sprødt. Server kogt perlespelt eller kogte ris til.

**Tip:** Spelt er en gammel hvedesort og perlespelt er spelt, der er poleret ligesom hvide ris. Kog speltkernerne i 20 min. i letsaltet vand og server den, hvor du ellers ville have serveret ris eller bulgur.

### Energi pr. person:

2700 kJ (640 kcal)  
kulhydrat 79 g  
fedt 19 g, heraf mættet fedt 5 g

Frugt og grønt pr. person: Ca. 250 g



HJERTEFORENINGEN

