

Kyllingefilet m. ost og ovnbagte Rodfrugter

mandag 4. november 2013

Ingredienser

4 stk. kyllingefileter ikke marinerede
200g friskost - evt. light.
3 finthakkede soltørrede tomater
½ dl. basilikum
Salt/peber
4-8 skiver parma skinke
Olie til stegning

Rodfrugter

500 gr. kartofler
250 gr. rødbeder
200 gr. løg
2 pastinak eller rodpersille
2 spsk. olie
salt, peber
4 kviste frisk timian eller tørret

Tomatsauce

1 tsk. olie
1 finthakket løg
2 finthakkede hvidløg
1 dåse flåede tomater
1 spsk. tomatpure
½ dl. hakket basilikum
1 knivspids farin
1 tsk. urtebouillion
salt og lidt friskkværnet peber.

Fremgangsmåde

Flæk kyllingefileterne og krydr med salt og peber, bland fyldet sammen og fyld det i fileterne.

Rul parmaskinken om fileterne sæt en kødnål i. S

Brun dem på panden et kort øjeblik. Læg dem på et stykke bagepapir og steg dem færdig i ovnen ca. 12-15 min. v. 200 grader.

Når i stikker i kyllingen skal saften være klar.

Rodfrugter

Rengør grønsagerne, kartofler og rødbeder skæres i både, løg deles i kvarte eller ottende dele alt efter størrelse.

Pastinak og gulerødder kan være hele hvis de er små, eller deles i kvarte eller på skrå.

Kom alle delene i en plastpose hæld olie, salt, peber og timian i og vend det rundt så olien bliver fordelt.

Hæld urterne i et smurt ildfast fad og bag dem v.ca 200 grader i ca.45 minutter, vend dem evt. under stegningen et par gange

Tomatsauce.

Varm olie op og sauter løg og hvidløg uden at det bruner.

Tilsæt de flåede tomater, tomatpure, farin, basilikum og bouillion.

Lad saucen simre under låg i ca. 20 minutter.

Servering.

Ved servering skær fileterne i skiver evt. lidt på skrå