

7. Landkylling med grov råkost af rosenkål og rødd

Ingredienser

1 landkylling
Timian
2 gulerødder
1 lille persillerod, pastinak eller et stykke selleri
100 g rosenkål
100 g grønkål
25 g salte græskarkerner
50 g sultanas rosiner

Dressing

3 spsk. rapsolie
1 spsk. vand
3 spsk citron- eller appelsinsaft
1 tsk. honning
1 tsk. grov sennep
Salt og peber

Tilbehør

4 ciabattaboller

Forvarm ovnen til 170° C. Krydr kyllingen med salt, peber og timian. Steg den i 50 minutter.

Skær gulerødder og andre rødder i tynde strimler, bland det med fintsnittet rosenkål og finthakket grønkål, græskarkerner og rosiner.

Pisk ingredienserne til dressingen sammen og smag den godt til, før den vendes omhyggeligt med salaten.

Parter kyllingen og server med råkostsalaten og ciabattaboller.