

Kyllingelår med hvidkålsalat, appelsin og granatæblekerner

2 personer

Ingredienser:

- 6 kyllingeunderlår
- ½ tsk. stødt spidskommen
- groft salt
- friskkværnet peber

Kålsalaten:

- 2 appelsiner
- 2 dl. Fraiche 9 %
- 1 spsk. hakket persille
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. sukker
- 1 tsk. groft salt
- friskkværnet peber
- kerner fra et stort granatæble
- 400 gr. meget finthakket hvidkål



Start med at pensle kyllingelårene med olie, og læg dem på en rist over bradepanden. Drys med spidskommen, salt og peber. Steg kyllingelårene midt i ovnen ved 225° i 45 minutter.

Skær imens skal og hinder af appelsinerne. Fileter appelsinerne, og pres saften ud af det der er tilbage af appelsinerne. Vend appelsinsaften (ca. ½ dl.) i fraichen. Tilsæt hakket persille, stødt spidskommen, sukker, salt og peber, og stil salatsaucen i køleskabet i mindst 15 minutter.

Vend hvidkål, appelsinfileter og granatæblekerner (gem lidt til pynt) i salatsaucen og smag til.

Kom kålsalaten i en skål og pynt med resten af granatæblekernerne og en dusk frisk persille.

God appetit!