



Oppskrift

Flatbird med potetform og sommersalat



Flatbird er en helt ny måte å grille hel kylling på, som garantert kommer til å bli en hit på sommerens grillbord! Prøv denne oppskriften med en potetform og

frisk sommersalat.

Hva er så en Flatbird? Det er en hel kylling som er delt på midten mellom kyllingbrystene, og brettet ut slik at den blir flat. Du kan kjøpe den ferdig delt, eller dele en hel kylling selv

1

Begynn med kyllingen

Dersom du ikke har ferdig tilberedt Flatbird kan du enkelt gjøre dette selv. Bruk en hel fersk kylling. Skjær opp kyllingen mellom bryststykkene. Det kan være litt hardt å komme gjennom beinet, så bruk gjerne en kyllingsaks dersom du har det. Brett deretter kyllingen ut og legg den flatt på bordet – som en sommerfugl – da har du en Flatbird.

Pensle kyllingen med olje og krydre med paprika, salt og pepper. Grill på indirekte varme til kjernetemperaturen er 63 grader midt i brystet.

La kyllingen hvile 10-15 min (gjern i folie) før du deler den i stykker.

2

Lag krutonger sommersalat

Bland urter, salt, pepper og olje. Pensle brødterningene med blandingen. Spre utover et bakebrett og stek midt i ovnen på 200 grader i ca. 10 min til krutongene er sprø og gylne.

Legg salatblader på et fat. Skrell gulrøtter og bruk grønnsaksskrelleren til å lage remser.

Skjær agurken i halvmåneskiver. Legg agurk og gulrot på salatbladene. Pynt med bringebær.

Bruk pestodressing til eller server med god olivenolje.

3

Potet- og søtpotetform

Skrell potet og søtpotet. Skjær i tynne skiver. Finn frem en ildfast form. Legg skiver av potet og søtpotet annenhver i formen.

Bland sammen olje, kyllingfond, salt, pepper og presset hvitløk. Hell over potetformen. Dekk til med folie.

Sett midt i ovnen på 200 grader i ca. 30 min. Ta av folien og skru opp til 220 grader og stek i ca. 10 min til potetene er møre og gylne. Pynt med basilikum.

Ingredienser

Til kyllingen

Prior Flatbird

Eller hel kylling 1 stk

Paprikapulver

2 ts

Nøytral olje

2 ss

Salt & Pepper

Sommersalat

Bringebær

175 g

Salat

mengde etter ønske

Gulrøtter

2 stk

Agurk

1 stk

Salat

etter ønske

Krutonger

Landbrød

4 skiver

Olivenolje

3 ss

Flaksalt

1 ts

Tørket timian

1 ts

Potet- og søtpotetform

Poteter

5 stk (store)

Til kyllingen

Sommersalat

Krutonger

Potet- og søtpotetform

Pestodressingpes

Søtpotet	1 stk
----------	-------

Hvitløksfedd 2 stk

Olivenolje	4 ss
------------	------

Salt & Pepper

Kyllingfond	1 dl
-------------	------

Pestodressingpes

Pesto 2 ts (toppede)

Rømme	1 beger
-------	---------

Sitron 0,5 stk

Salt & Pepper	
---------------	--

Allergener

- Gluten
- Melkeprotein inkl laktose