

Fjerkræ

Se også om fjerkræ tilberedt i wok på siden *WOKretter*.



And, gås og vildt fjerkræ

Ande- og gåsesteg

Ovnstegning er en dyr og ikke særlig bæredygtig stegemetode, men efter min mening afgjort den bedste til fx and eller gås.

Hvis der bruges frosset fjerkræ, er det bedst at optø det i køleskabet. Der beregnes 1 døgn optøningstid pr. kg fjerkræ – dertil lægges ½-1 døgn til modning af kødet.

Der beregnes 300-600 g steg pr. person alt efter, hvad måltidet ellers indeholder.

Se også om at lave den gode sauce på siden *Sauce, dressing, m.m.*

Den hurtige ovnstegning

1 and 3000 g krydres ud- og indvendigt med
1 spsk salt og
¼ tsk peber og fyldes med
2 æbler og
200 g svesker - uden sten – samt
evt. krydderurter efter behag.

Anden lægges med brystet opad i en bradepande.
4 dl vand hældes i bradepanden, der stilles ind i en kold ovn, som sættes på 170° C. Et par skefulde stegesky fra bunden af bradepanden kan med jævne mellemrum øses over anden.

Ved denne hurtige stegemetode, beregner man cirka 1 times stegetid pr. kg. fjerkræ, der til lægges 15-20 minutter til bruning.

Enten bruges et stegetermometer, som skal op på 70° C midt i kødets tykkeste sted, for at det er gennemstegt. Eller en kødnål stikkes i overlåret: hvis den udpibende saft er rødlig, skal kødet stege lidt længere endnu; hvis saften ligner bouillon, er kødet gennemstegt.

Fjerkræstegen tages da ud af ovnen, og ovnen varmes op på 260° C. Fjerkræet sættes ind i ovnen igen og efterbrunes i cirka 10 minutter.

*Andesteg kan serveres efter gammel tradition med brune kartofler, rødkål og fx ½ fersken eller æble med en tsk. ribsgele i midten.
Eller med hele æbler eller pærer, som er penslet med olie og bagt i ovnen cirka 15 minutter, indtil de sprækker.*

Den langsomme ovnstegning

1 and 3000 g krydres ud- og indvendigt med
1 spsk salt og
¼ tsk peber og fyldes med
2 æbler og
200 g svesker - uden sten - samt
evt. krydderurter efter behag.

50 g margarine smeltes og duppes udover hele anden med en pensel.
Anden lægges med brystet opad i en bradepande, der stilles ind i en kold ovn, som sættes på 110° C.

Anden steger nu i ovnen i 5-6 timer,
indtil temperaturen er på 65° C i andens overlår og bryst.

Anden tages ud af ovnen og står udækket i 45 minutter,
før den brunes i 10-15 minutter ved 265° C og derefter er klar til servering.

Temperaturen vil ved denne lidt langsommere stegning ligge på en bakteriedræbende temperatur i længere tid, så sundheden garanteres - og samtidigt sikres en saftig, smagfuld, sprød and.

Se også om confittering af andelår på siden *Confittering*.



Kaneland

1 and 3000 g krydres ud- og indvendig med
1 spsk salt og
¼ tsk peber - og fyldes med
2 knuste kanelstænger og
4-5 æbler i tern og
2 hele kanelstænger skåret i mindre stykker.

Anden ovnsteges nu efter almindelig metode.

Når den er færdigstegt, hældes fonden fra og skummes for fedt.

FylDET tages ud af anden og pureres gennem en sigte ned i en kasserolle. Pureen bringes i kog ved høj varme, bobler 1 minut, og varmen dæmpes.

samt fonden tilsættes under omrøring, sauceen jævnes med

4 cl sherry
meljævning
eller Maizena
salt

og smages til med
efter behag.

Kaneland serveres med

fx råstegte kartofler
fx æble-, appelsin-
eller ribsgele

og

efter behag.

Rødvinsmarineret and

5 dl rødvin og
1½ spsk honning hældes i en lille skål og røres godt sammen.
1 and 3000 g lægges til modning i en plastpose - honningvinen hældes uden på og indvendig i anden, og posen lukkes tæt omkring den.
Posen lægges på et fad, der stilles i køleskabet i cirka 12 timer, og vendes gerne 1-3 gange under forløbet.
Anden steges derefter som til almindelig andesteg, dog bruges rødvinen fra posen i stedet for vand.
Saucen til denne andesteg kan smages til med
fx ribsgele efter behag.



Andebryst & -lår

FOTO

Andebryst med aspargessauce

100 g fuldkornspasta koges efter anvisningerne.

2 andebryster ridses med en skarp kniv, krydres med
1 tsk koriander og
¾ tsk salt og steges på en stegepande ved svag til middel varme – uden fedtstof – først med skindsiden nedad i cirka 7 minutter.
Når skindet er sprødt, vendes kødet og steges færdigt ved svag varme i cirka 5 minutter, og lægges på et varmt fad og trækker tildækket med fx stanniol.

200 g hvide asparges skrælles oppe fra og ned, roden skæres fra, og hver asparges skæres i 3 stykker og kommes i en kasserolle.
½ tsk salt drysses over, og
vand hældes i, så det lige akkurat dækker aspargesstykkerne. Låget lægges på kasserollen, og vandet bringes i kog ved høj varme, der skrues ned til lav varme, og stykkerne koges i cirka 12 minutter, indtil de er gennemkogte, men stadig sprøde.

10 g kapers hakkes fint,
1 lille løg skæres i strimler på langs, og begge dele kommes i en anden kasserolle sammen med
1 dl mælk og bringes til kogepunktet ved medium varme. Der skrues ned til lav varme, og mælken koger i cirka 8 minutter.
Aspargesstykkerne vendes derefter i mælkesaucen, som smages til.

evt. grøn salat Kødet skæres i tynde skiver og serveres med pasta, aspargessauce og efter behag.



Tamarind-andelår

- | | |
|--------------------------|---|
| 1 fed hvidløg | knuses, og |
| 2 spsk frisk koriander | hakkes og kommes i en lille skål sammen med |
| ¼ tsk st. anis | |
| ¼ tsk kanel | |
| ½ tsk st. koriander | |
| 2 spsk soya | |
| ½ tsk fiskesauce | og |
| 2 spsk tamarindpasta | - og det hele blandes godt til en jævn dressing. |
| 2 andelår | dupes tørre med et stykke køkkenpapir, gnides derefter godt ind i
dressingens og lægges i et ovnfast fad. |
| 1 dl vand | og |
| 1 tsk Oscar andebouillon | kommes ved, og fadet dækkes med låg eller stanniol.
Fadet sættes i en 155° C varm ovn, og andelårene steges i
cirka 1½ time indtil temperaturen midt i kødet er på 70°. |
| Maizena | udrøres i lidt |
| vand | - og væsken jævnes dermed.
Retten serveres pyntet med |
| friturestegte løg | og med |
| kogte ris | og råkost af revet |
| evt. 1 gulero | og |
| evt. ¼ squash | med |
| saft fra 1 lime | - samt |
| evt. tamarindchutney | som tilbehør. |

Tamarindpasta og tamarindchutney købes i specialforretninger eller "på nettet".

Vildfugle

Edderfuglebryst

2 edderfuglebryster lægges i en skål, og
½ liter kærnemælk hældes over dem. Låg eller lignende lægges over skålen, og den stilles køligt i 12 timer. Kærnemælken kassereres, der hældes igen
½ liter kærnemælk over kødet, og den stilles køligt i yderligere 12 timer.
Kødet skylles herefter i koldt vand og duppes tørt med køkkenpapir.

2 spsk frisk rosmarin
1½-2 tsk salt og
¼ tsk peber fordeles godt udover kødoverfladerne.
20 g margarine kommes i en gryde ved høj varme, bruser op, og kødet steges deri cirka 7 minutter på hver side.
Derefter lægges kødet på en varm tallerken eller lignende, dækkes med stanniol og står og trækker i omkring 20 minutter, før det skæres i tynde skiver og serveres.

1 dl rødvin hældes i gryden og koger op, jævnes med
maizena og smages til.

TIP!

Retten kan serveres med fx saltkartofler *eller* brune kartofler, ristede champignons *eller* svampe, bløde løg, agurkesalat, fx tyttebærsyltetøj *eller* ryste-ribs *eller* ribsgele som tilbehør.

Vildand

(100 g champignons skylles og skæres i skiver).

1 vildand skylles og tørres med køkkenpapir indvendigt og udvendigt.
1 lille spsk salt og
½ tsk peber blandes sammen, og anden krydres med det.
20 g margarine kommes i en gryde ved høj varme, bruser op, og anden brunes deri. Det mørkbrændte fedtstof hældes ud, (gryden tørres eventuelt af med et stykke køkkenpapir).
10 g margarine kommes i gryden og bruser op. Hvis der skal champignons i svitses de, før anden kommes i gryden igen, og der skrues ned til lav varme.

3 kviste timian
1 dl portvin
eller rom
1 dl vand og
1 tsk Oscar vildt-
eller andebouillon tilsættes. Anden steges nu under låg 1-1½ time, indtil kødet er mørt.
2 spsk maizena røres ud i
1 dl vand og piskes i fonden, som smages til, der tilsættes
evt. saucekulør - og umiddelbart før servering tilsættes
evt. ½ dl fløde - efter behag.
Anden og saucen serveres med kartofler og fx waldorfsalat.

Kylling



Chicken pot pie – 4 personer

6 kyllingeunderlår

eller 4 kyllingeoverlår befries for skind og fedt.
1 løg pilles og skæres i kvarte.

7 dl vand

1 tsk Herbamare
grøntsagsbouillon

2 løvstikkeblade

1 tsk salt og

¼ tsk peber

samt kyllingelår og løg kommes i en gryde, og låget lægges på. Kyllingelårene koges i 30-45 minutter, indtil kødet er mørt, hvorefter de tages op og køler lidt af. Kødet pilles derefter af benene, og suppen sies.

160 g mel

½ tsk salt

75 g kold margarine

¾ dl koldt vand

(der vælges type og blanding efter behag) og kommes i en skål, og

smuldres ud i det.

tilsættes, og blandingen samles til en kugle, der pakkes ind i Køkkenfilm og stilles i køleskabet en halv times tid.

1 gulerod

1 pastinak

2 bladselleristængler

evt. ½ porre

2 spsk olivenolie

3 spsk vand

og

skrælles og skæres i tern.

og

skylles og skæres i skiver.

varmes op i en gryde, grøntsagerne svitses deri i 2 minutter, kommes i gryden, låget lægges på, og der skrues ned på lavt blus.

Grøntsagerne dampes i 7-8 minutter, hvorefter låget tages af, og røres i. Der skrues op til middel varme, og suppen tilsættes lidt efter lidt og røres godt i.

Kødet kommes i, det hele varmes godt igennem, smages til og fordeles i 4 portionsskåle.

Mørdejen rulles ud mellem to stykker bagepapir og skæres til, så den passer ovenpå skålene. Enten skæres dejlåget, så det er lige en anelse mindre end skålens omkreds – og lægges ovenpå fyldet i skålen. Eller der skæres et lidt større dejlæg, så dejen hænger ud over skålens kant – så skal der skæres ridser i dejen, så varmen kan slippe ud.

1 æggeblomme

røres sammen, og lågene pensles dermed.

Skålene sættes på en bageplade, og retten

bages i ovnen ved 220° C i 15-20 minutter, indtil lågene er sprøde.

Variation: erstat mørdejen med filodej - pensel den med rapsolie og læg den rustikt over skålen. Retten bages da kun i 10-12 minutter.

Tip!

Retten kan opvarmes fx dagen efter således: skålene sættes ind i en kold ovn, som stilles på 180° C, og pot pien varmes op i løbet af 15-20 minutter.

Et kyllingeoverlår vejer
sædvanligvis 200-250 g.



Grydestegt kylling – 2-5 personer

1 kylling, 800-1500 g	skylles og tørres med køkkenpapir indvendigt og udvendigt.
1 lille spsk salt pr. kg	gnides i kyllingen ind- og udvendigt, og
fx 1 bundt persille	lægges ind i kyllingen.
30-60 g margarine	kommes i en gryde ved høj varme, bruser op, gyldner, og kyllingen
	brunes deri. Det mørkbrændte fedtstof hældes ud, (gryden tørres
	eventuelt af med et stykke køkkenpapir).
10 g margarine	kommes i gryden og bruser op. Kyllingen kommes tilbage i gryden,
1 spsk vand	tilsættes, låget lægges på gryden, og der skrues ned til lav varme.
	Kyllingen simrer nu i 45-60 minutter, indtil den er mør.
	Fonden sies og jævnes til sauce, og
fx hvide kartofler	og
grønne bønner	serveres som tilbehør.



Denne ret kan laves med
forskellige slags kødrester
– og smager SÅ meget
bedre, end det lyder til!

Hønsebix

250 g fx suppekød	plukkes i stykker.
20 g margarine	kommes på en stegepande ved høj varme, bruser op og gyldnes, og
	kødet ristes lysebrunt. Varmen dæmpes,
2 dl vand	og
2 tsk Oscar kalvebouillon	kommes ved, og det hele koges godt igennem under omrøring.
2 tsk Maizena	røres ud i
vand	- og retten jævnes til en tyk, trevlet masse. Der smages til med
salt	og
peber	- og
saucekulør	tilsættes efter behag. Retten spises ovenpå
rugbrødsskiver	- der dryppes godt med
eddike	på hønsebixen og spises med
fx rødbeder	som tilbehør.

I de fleste opskrifter med kylling kan kødet skiftes ud med kalkun.

Italiensk kylling

50 g koldrøget skinke	skæres i strimler.
1 fed hvidløg	knuses
½ kylling (400-500 g)	deles i fire dele.
20 g margarine	smeltes i en gryde ved middel til høj varme, bruser op og gyldner. kyllingestykkerne brunes deri og tages derefter op igen.
	Skinke, hvidløg samt
	svitses i fedtstoffet, og der skrues ned til lav varme.
10 perleløg	
2 spsk tomatpure	
1 dl vand	
1 tsk Oscars hønsbouillon	
¾ tsk salt	og
⅛ tsk peber	tilsættes, kyllingestykkerne lægges tilbage i gryden igen, grydelåget lægges på, og kyllingen simrer i 30-45 minutter indtil kødet er mørt.
125 g champignons	renses, skæres i skiver og koger med de sidste 5-10 minutter. Sauceen jævnes eventuelt med meljævning, smages til, og retten serveres med
pasta	samt
evt. salat	som tilbehør.

Karrykylling

500 g kylling (med ben)	skæres i fire stykker.
1 løg	hakkes groft.
20 g margarine	smeltes i en gryde ved middel varme.
1½-2 tsk karry	drysses i og bruser op med margarinen.
	Løg kommes i gryden og svitses 2 minutter, tages op, hvorefter der skrues op til høj varme, og kødet kommes i og brunes.
	Løget kommes tilbage i gryden, der tilsættes
evt. 1 tsk salt	- låget lægges på, og der skrues ned til svag varme.
	Kødet simrer i cirka 40 minutter, indtil det er mørt.
1 æble skåret i halve både eller ananas- eller ferskenstykker	samt
1½-2 dl vand eller saft fra dåsefrugt	og
½ spsk Oscars hønsbouillon	tilsættes, og retten varmes igennem.
Maizena	udrørt i lidt
vand	røres i, så sauceen jævner, retten smages til og serveres med
brune ris	som tilbehør.

Variation: Chilikylling: Karry erstattes med ½ tsk chili plus eventuelt lidt paprika efter behag. Foruden frugt er champignons, majs, peberfrugtstrimler, revet gulerod m.m. godt fyld.



Kentucky kyllingelår – 4 personer

2½-2¾ spsk salt opløses i
2 dl kogende vand i en gryde af passende størrelse.
2 tsk Oscars hønsebouillon tilsættes, og
2 fed hvidløg knuses og røres i.
2 limefrugter presses, og saften samt
3 dl koldt vand og
1 tsk oystersauce hældes i gryden.
1 kg kyllingeunderlår lægges i blandingen, så de er helt dækkede, låg lægges over, og kødet marineres i 8-10 timer i køleskabet.
Gryden sættes på komfuret ved lav varme, og kyllingelårene simrer, indtil kødet er lige netop mørt.

1 portion tempuradej tilberedes og tilsættes
⅛ tsk cayenne og
1½-2 tsk Buffalo Tabasco - efter behag – dejen sættes i køleskab, så den bliver godt kold.
Kyllingelårene tages op af gryden og duppes tørre med køkkenpapir.
Marinaden kan gemmes og bruges til at tilsætte i fx supper, saucer og gryderetter.
Kyllingelårene dyppes umiddelbart før stegningen i tempuradejen og steges i olie i fx en wok eller i en friturekoger ved cirka 170° C i cirka 3 minutter. Lårene tages op og drypper lidt af, hvorefter dyp og stegning gentages.
Kentucky kyllingelår serveres fx med pomfritter og coleslaw eller med ris, chutney og en grøn salat.



Kylling i vin

1 løg hakkes groft.
1 tsk frisk rosmarin og
2 tsk frisk timian hakkes fint.
15 g margarine kommes i en gryde ved høj varme, bruser op,
2-3 kyllingeoverlår brunes deri og tages derpå op og lægges på en tallerken.
Der skrues ned til middel varme, og løget svitses i 2 minutter.
Kødet kommes tilbage i gryden, og krydderurter,
1 tsk salt og
2½ dl hvidvin tilsættes. Låget lægges på gryden, som bringes i kog – der skrues yderligere ned for varmen, og kyllingen simrer en times tid under låg, indtil kødet er mørt.
Fonden jævnes med
3 tsk Maizena udrørt i
1 dl mælk - retten smages til og serveres med
fx pasta og
fx grønne bønner som tilbehør.

Kyllingeleverforret

½ løg og
1 fed hvidløg pilles og snittes tyndt.
100 g kyllingelever - skæres evt. i mundrette stykker.
5 g margarine smeltes på en stegestegepande ved høj varme, bruser op og gyldner. Leverstykkerne brunes i fedtstoffet i 1 minut, vendes og brunes 1 minut på den anden side.

2½ spsk sherry, eller portvin eller balsamico samt løg og hvidløg tilsættes.
½ tsk salt og
⅛ tsk peber drysses over og blandes i, der skrues ned til lav varme, låg eller stanniol lægges på, og retten simrer i 7-8 minutter. Når løget er mørt, smages retten til og anrettes på 2 tallerkener.

1 spsk hakkede krydderurter efter behag drysses over, og retten serveres straks med grovbrød som tilbehør.



Variation: retten kan blendes inkl. krydderurter og kommes i to ramakiner – og serveres som kold mousse med brød og syltet agurk eller frisk tomat som tilbehør.



Marineret hel kylling

2-3 spsk frisk rosmarin klippes fint.
4 fed hvidløg pilles og knuses.
40 g frisk ingefær skrælles og hakkes fint.
2 limefrugter presses for saft.
Alle delene kommes i en lille skål sammen med

2 tsk salt og
¼ tsk peber - og marinaden blandes godt.
2 spsk olivenolie
1½ dl hvidvin
1 kylling 1200-1400 g renses, skylles, duppes tør med køkkenpapir og lægges i en plasticpose. Marinaden hældes ind over kyllingen, gnides godt ind både inden- og udenpå, hvorefter plastikposen lukkes tæt og lægges i køleskabet i 6-12 timer.
Kyllingen steges derefter fx i römertopf eller på samme måde som "Ovnstegt hel kylling".

Marinerede kyllingefileter

1 dl olivenolie
4-5 spsk hakket persille
1 spsk sennep
1/8 tsk peber
evt. 1 fed hvidløg
400-450 g kyllingefileter

og
piskes sammen i en skål.
vendes i og marinerer deri i 3-4 timer i køleskab.
Kødet tages op (marinaden kasseres), og
drysses på kødet.
hældes i en stegepande, og kødet brunes deri ved middel varme.
Der dæmpes til svag varme, låg eller stanniol lægges over
stegepanden, og kødet simrer 10-15 min., indtil kødet er mørt.
Kødet tages op, og

1 tsk salt
1 spsk olie

1/2 tsk Oscars hønsebouillon
1 dl vand
2 dl hvidvin
1 spsk soja

og
tilsættes.
Saucen jævnes med
udrørt i lidt
- der tilsættes
- og saucen smages til før servering med
og
som tilbehør.

Maizena
vand
evt. lidt fløde
fx ris
fx en grøn salat



Ovnstegt hel kylling

130 g salt
4 dl kogende vand
14-16 dl koldt vand
1 kylling 1200-1400 g

opløses i
i en skål med hældekanter.
hældes i
kommes i en passende skål, saltvandet hældes over, så det dækker
kyllingen helt, og skålen stilles køligt i 8-10 timer.
Kyllingen tages op af vandet, lægges i en ildfast fad og krydres med

3 tsk friskklippet
eller 1 tsk tørret timian
eller rosmarin
1/2 citron
eller 1 lime
50 g margarine

efter behag. Saften af
fordeles på indersiden af kyllingen, og evt. indmad lægges ind.
smeltes og duppes udover hele kyllingen med en pensel.
Kyllingen steges i ovnen ved 120° C i cirka 1 1/2 time,
indtil temperaturen er på 65° C i kyllingens overlår og bryst.
Kyllingen tages ud af ovnen og står udækket i 45 minutter, før den
brunes i 10 minutter ved 265° C og derefter er klar til servering.

Temperaturen vil ved denne lidt langsommere stegning ligge på en bakteriedræbende temperatur i længere tid, så sundheden garanteres - og samtidigt sikres en saftig, smagfuld, sprød kylling.

Ovnstegt hel kylling i Römertopf

1 kylling 1200-1400 g	Römertopfen lægges i vand efter anvisning.
1 tsk salt	gnides indvendigt med
1/8 tsk peber	og
evt. krydderurter	samt
25 g margarine	efter behag.
	smeltes i en stegepande eller gryde ved høj varme, bruser op og gyldner.
evt. grøntsager	Kyllingen brunes godt deri og lægges derefter i römertopfen sammen
1 tsk salt	med fedtstoffet – og
1/8 tsk peber	efter behag.
	og
	drysses udvendigt på kyllingen, låget lægges på römertopfen, og den
	sættes i ovnen og steger ved 250° C i cirka 60 minutter. Stegetiden er
	afhængig af kyllingernes størrelse.
	Kyllingen tages op og trækker et kvarter før udskæring.
fx kartofler	Fonden hældes over i en kasserolle, og der laves sauce deraf.
	serveres som tilbehør.



Paneret kylling i ovn

1 løg	pilles og hakkes groft, og
1-2 æbler	skæres i små stykker.
	Begge dele lægges i et smurt ovnfast fad.
1/2 ds ananas	
eller ferskner	hældes over.
1/2 spsk Oscars hønsbouillon	samt
25 g rosiner	
1-2 spsk mangochutney	
1-1 1/2 tsk karry	og
1 tsk salt	tilsættes, og det hele blandes lidt.
1 æg	piskes sammen på en tallerken.
1/2 tsk salt	gnides i
1/2 kg kyllingestykker	- med ben - og stykkerne vendes i æggemassen og derefter i
rasp og evt. sesamfrø	efter behag.
	Kyllingestykkerne lægges øverst i fadet, og retten
	steger nederst i ovnen ved 200° C i 60 minutter.
brune ris	serveres som tilbehør.



Rød- eller hvidkål med kylling

40 g cashewnødder	skæres i halve og ristes på
	en tør stegepande ved middel
	varme i 4-5 minutter.
150 g kold stegt kyllingekød	og
1/2 agurk	skæres i tern.
2 spsk mynteblade	hakkes groft.
2-3 spsk Hoisionsauce	fordeles på
2-4 sprøde kålblade	- og nødder, kylling, agurk og
	mynte anrettes i kålbladene.

Sur-sød kylling

½ kg kyllingestykker - med ben - lægges i en gryde.

3 dl vand

1 tsk salt

½ spsk sukker

¼ dl eddike

Maizena

vand

fx kartofler

og

tilsættes, låget lægges på gryden, og kødet koges mørt ved jævn til svag varme i cirka 45 minutter.

Kyllingestykkerne tages op af gryden, og saucen jævnes med udrørt i lidt

- smages til – og kyllingestykkerne lægges tilbage i gryden.

Retten serveres med

som tilbehør.

Tandoori-kylling

4 kyllingeoverlår

4 dl yoghurt naturel

5 tsk Tandoori krydderi

1½ tsk salt

kogte brune ris

fx blandet salat

eller kogte grøntsager

evt. groft brød

befries for fedt og skind.

og

blandes i et ildfast fad, og kyllingestykkerne vendes deri.

Fadet stilles i køleskabet, og kyllingestykkerne trækker 6-10 timer.

Fadet sættes midt i ovnen, og retten steges ved 190° C grader i 1 time

- den sidste ½ time lægges stanniol over fadet.

samt

og

serveres som tilbehør.



Wellington Kylling

200 g champignons

300 g kyllingebryst

1-1½ tsk salt

¼ tsk peber

1 tsk rapsolie

1½ spsk sennep

6 skiver koldrøget skinke

2 plader filodej

1 æggehvide

rapsolie

2 bagte kartofler

grøn salat

skylles, hakkes fint, og tørsteges på en stegepande ved høj varme. Massen hældes i en lille skål og afkøler.

kryddres med

og

og pensles med

og

over hele overfladen.

lægges på køkkenfilm.

Champignonmassen smøres udover skinken.

Derefter lægges kødet på, og skinken rulles sammen om kødet ved hjælp af køkkenfilmen, som pakkes om rullen.

Rullen lægges i køleskabet 15-20 minutter.

pensles med

og lægges ovenpå hinanden.

Køkkenfilmen fjernes fra skinkerullen og erstattes af filodejen.

Der skæres skrå snit i rullens overside, den pensles med

- og bages midt i ovnen ved 200° C i 40 minutter.

og

kan serveres som tilbehør.

Variation: kødet kan udskiftes med kalvekød, så det bliver en *Wellington kalv*.