

Fyldt kyllingekotelet med sprød kålsalat

4 personer

Ingredienser

4 stk Danpo kyllingekoteletter

400 g Danpo rørt fars

1 håndfuld persille

400 g blomkål

1 stk. rødløg

16 stk. broccolini/broccoli el. asparges

16 stk. rosenkål

Smør

Olie

Salt og peber

Tilberedning

Rør Danpo rørt fars med hakket persille og fyld det i en sprøjtepose. Lav plads mellem skind og filet på kyllingekoteletten, og sprøjt fars ind i lommen i et jævnt lag. Steg kyllingekoteletterne i en forvarmet ovn ved 200°C i ca. 30 minutter, og lad dem trække 5 min. inden servering.

Skær blomkål i buketter og rødløg i både. Brun smør på en pande. Tilsæt blomkål og rødløg og steg det gyldent og mørt. Smag til med salt og peber.

Tryk rosenkålene let med håndfladen og skil dem ad i hele blade. Kog broccoli i letsaltet vand med lidt olie i ca. 3 minutter. Tilsæt rosenkålblade og kog let i ca. 2 minutter. Vend kålblandingen sammen og anret med de fyldte koteletter.

Server evt. med små kogte kartofler med krydderurter og Tzatziki.

