



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag fra mor til mor

KYLLINGOVERLÅR MED KRYDDERURTER

INGREDIENSER:

4 personer

700 g overlår

1 dl rugmel

1 stor håndfuld krydderurter (fx persille, dild, purløg, basilikum)

1 tsk. salt

800 g Nix Pille kartofler

100 g margarine (mælkefri)

2 rødløg

1/2 dl balsamicoeddike

1/2 dl flydende honning



SÅDAN GØR DU:

Skyl kartoflerne og skær dem over på midten, læg dem i et ovnfast fad i et lag og dryp med eddike og honning og læg små klatter af margarine over. Skær rødløget i kvarte og stik dem ned imellem kartoflerne.

Sæt fadet i en forvarmet ovn i 50 min. ved 200 grader.

Skyl krydderurterne og tør dem let, hak dem fint og vend dem med rugmelet og salt. Vend overlårene i melblandingen og læg dem i et ovnfast fad.

Sæt fadet ind til kartoflerne i en forvarmet ovn i ca. 40 min. ved 200 grader.

Server overlårene med kartofler og friske krydderurter.

Opskriften er udviklet i samarbejde med **Himmerland Kylling**

Find flere opskrifter på www.maelkeallergi.dk