

KYLLING I TOMAT MED KARTOFFELFRITTER



OPSKRIFT KYLLING I TOMAT

2 kyllingebrystfileter – ca.
200 g
Lidt salt
Lidt peber
½ rød peberfrugt
3 dl flåede hakkede tomater
(3/4 dåse)
3 stilke persille
1 fed hvidløg
1 tsk oregano
1 spsk olivenolie

Opskriften er udarbejdet til brug i undervisning i madkundskab i folkeskolen.

Hvis du skal lave mad til en familie på 4 personer derhjemme, skal du regne med at bruge ca. det dobbelte af alle ingredienserne.

SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Dup kyllingekødet tørt med køkkenrulle.
2. Del hvert kyllingebryst i 2 stykker.
3. Drys kyllingebryst-stykkerne med salt og peber.
4. Skyl og rens peberfrugten.
5. Skær peberfrugten i strimler.
6. Kom de hakkede tomater i en skål.
7. Skyl persillen og hak den. Kom den hakkede persille i skålen.
8. Pil hvidløget og pres det ned i skålen.
9. Kom oregano i skålen. Rør det godt sammen.
10. Kom olien i en gryde. Varm olien op ved god varme.
11. Kom kyllingebryst-stykkerne i gryden. Brun kyllingebryst-stykkerne på alle sider. Skru ned til middel varme.
12. Kom peberfrugtstrimlerne i gryden. Svits og rør i 1 minut.
13. Hæld tomatblandingen i gryden. Bland.
14. Læg låg på gryden.
15. Steg i 15-20 minutter, til kyllingestykkerne er gennemstegte og det er de, når kødsaften er klar og kødet er hvidt indeni.
16. Smag tomatsovsen til med salt og peber.
17. Anret kylling i tomat i et fad.

OPSKRIFT KARTOFFELFRITTER

6 store kartofler – ca. 600 g
1 spsk olivenolie
1/2 tsk salt
Lidt peber
1 tsk oregano

SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Tænd ovnen på 225 grader.
2. Vask og skræl kartoflerne.
3. Skær kartoflerne i stænger ca. 1 cm tykke.
4. Kom kartoflerne i en skål.
5. Kom olivenolie, salt, peber og oregano i skålen. Bland.
6. Læg bagepapir på en bageplade.
7. Hæld kartoffelstængerne ud på bagepladen.
8. Sæt bagepladen midt i ovnen.
9. Steg kartoffelstængerne i ca. 20 minutter til de er gyldne og sprøde.
10. Anret kartoffelfritterne i et fad.

DU KAN OGSÅ

Kylling i tomat er en ret, som du kan lave på flere måder. Du kan komme flere eller andre grøntsager i retten. Du kan vælge lige de grøntsager du har lyst til – alt efter sæson og hvad du har i grøntsagsskuffen eller i fryseren. Du kan skære grøntsagerne i skiver, i terninger, i stave, eller hvad du har lyst til.

I stedet for kartoffelfritter kan du servere fx løse ris, bulgur, pasta eller groft madbrød til kylling i tomat. Eksperimenter med råvarerne. Brug din fantasi, dine smagsløg og alt det, du kan med mad: Madsnild – mindre madspild!

MADSNILD
– mindre madspild

