



Ovnstegt kylling med appelsin & fennikel

Nem aftensmad der passer sig selv i ovnen.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Jun – Okt



Dagligt grønt



Lav på laktose



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

1 hel kylling

salt og peber

3 **fennikel**

2 appelsiner

2 spsk **frisk timian**

1 spsk **frisk rosmarin**

olivenolie

100 g oliven gerne et mix

Tilbehør

kartofler og salat

Opskrift og styling: Gitte Heidi Rasmussen, Foto: Betina Hastof

Tilberedning

- 1 Tænd ovnen og stil temperaturen på 225°C.
- 2 Klip rygbenet af, læg kyllingen på spækbrættet og tryk den flad. Skær et par dybe rids på låret og ved vingebenet. Læg den i et stort ovnfast fad og krydr med salt og peber.
- 3 Skær en anelse af toppen og bunden af fennikelknoldene og del dem i kvarte. Skær appelsinerne i tynde skiver og læg dem rundt om kyllingen sammen med fennikel. Krydr godt med timian og rosmarin og dryp med olivenolie.
- 4 Steg den i ovnen i 30 min., kom oliven ved, dryp med lidt af stegeskyen og steg i yderligere ca. 15 min. Kyllingen er stegt, når kødsaften ved prik ved låret er klar.
- 5 Server med kartofler fx ovnstegte samt salat.



Tip

Server salat og kartofler til.

