

Kylling i appelsinsauce med fennikel

4 personer

Ingredienser:

ca. 1200 g kyllingeunderlår
1 eller 2 små fennikel
5 dl appelsinjuice
2 dl vand
1½ hønsebouillon terning
2 tsk paprika
2 spsk sukker
3 kviste rosmarin på ca. 5 cm
salt og friskkværnet peber
150 g slikærter

Tilbehør:

Cous-cous:
3½ dl vand
½ hønsebouillon terning
1 tsk paprika
3½ dl cous-cous



Tilberedningstid ca. 40 minutter (men arbejdstiden er kort)

1. Rengør grøntsagerne og halver fennikel, som derpå skæres i tynde skiver.
2. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Brun kyllingeunderlår i bunden af en tykbundet gryde ved stærk varme.
3. Tilsæt resten af ingredienserne undtagen slikærter. Bring retten i kog og lad den simre under låg i ca. 25 minutter. Tilsæt ærterne de sidste 2 minutter af kogetiden. Justér smagen med salt og peber.

Til cous-cous:

4. Bring vand og bouillonterning i kog under låg sammen med paprika. Hæld cous-cous i under omrøring.
5. Tag gryden af varmen og lad den hvile under låg i 5 minutter. Rør cous-cous igennem med en gaffel inden serveringen.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2225KJ (529 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	659	157	30
Kulhydrat	783	186	35
Fedt	783	186	35