

KYLLINGEFILET I OVN MED RODFRUGTER

Server f.eks. med pasta og/eller [brød](#).

Når de bages sammen i ovnen, giver kyllingefileterne dejlig smag til rodfrugterne, som både bliver bløde og søde, og timianen får retten til at dufte helt vidunderligt.

•

Til

- 400 g gulerødder
- 400 g rødbeder
- 400 g persillerod eller anden rodfrugt
- 4 spsk olie
- 2 løg
- 4 dl fløde
- salt
- peber
- timian (frisk eller tørret)
- 4 kyllingefileter

Server evt med

- pasta eller brød

Skræl alle [rodfrugterne](#), og skær dem i mundrette stykker. Kom dem i et ildfast fad, og vend dem sammen med halvdelen af olien.

Pil løgene, og skær dem i både. Bland dem sammen med rodfrugterne.

Hæld fløden over, og krydr med salt, peber og timian. Sæt fadet i ovnen, og bag i 20 minutter ved 200 grader.

Krydr kyllingefileterne med peber, og brun dem i den anden halvdel af olien på en pande. De skal blot lige tage farve.

Tag fadet ud af ovnen, og læg kyllingefileterne i. Sæt fadet tilbage i ovnen, og bag i yderligere 25-30 minutter, eller til kyllingefileterne er gennemstegte.

