



## Kyllingefilet med rodfrugter

4 pers.

### Opskrift

400 g gulerødder  
400 g rødbeder  
400 g persillerod eller anden  
rodfrugt  
4 spsk. olie  
2 rødløg  
4 dl fløde  
Salt og peber  
sesamfrø  
timian (frisk eller tørret)  
4 kyllingefileter

### Velbekomme

### Fremgangsmåde

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.

Server f.eks. med salat eller brød