



## Kyllinge karbonader i citron gremolata

Det skal du bruge (til 4 personer):

### Karbonade i citron gremolata

400 g. hakket kyllingekød  
100 g. daggammelt fuldkornsbrød eller rasp  
1 citron, skal  
1 bdt. rosmarin, skyllet og finthakket  
1 fed hvidløg, finthakket  
4 spsk. olie  
Lidt olie til stegning  
Salt og peber

### Sådan gør du:

Del farsen i 4 bolter på hver 100 gram og "kast" dem imellem hænderne, til de er blevet faste. Form dem til 4 bøffer og hak/rids dem forsigtigt på kryds og tværs.

Daggammelt brød rives på et rivejern. Riv skallen af en citron og bland med rosmarin og hvidløg. Det hele varmes på en tør pande ved lav varme. Ryst godt, så det ikke sætter sig. Lad det køle af. Bland det med olie så hænger det nemmere ved når karbonaderne vendes i.

Tryk nu karbonaderne godt ned i raspblandingen, så det hænger ved. Sæt en god varm pande over med lidt olie på. Karbonaderne brunes af på begge sider og steges færdig på panden eller sættes i ovnen ved 160 grader i ca. 12-15 minutter.

Krydr med salt og peber og server dem med spinatsalat med blåost.

### Spinatsalat med blåost

½ kg. spinat, skylles godt og plukkes  
150 g. champignon, renses og skæres i kvarte  
100 g. blåskimmelost, smuldret i en skål  
4 pærer, delt og skåret i både  
1 håndfuld græskarkerner  
2 spsk. græskarolie

### Sådan gør du:

Spinat vendes i en skål med champignon, blåskimmelost og pærer samt græskarkerner og græskarolie. Kør gerne lidt peber på (skimmelosten er salt).