

## Kylling langtidsstegt i stegesø

Alle ingredienser er naturligvis økologiske

Alt det her:



+

Krydder gerne med:  
Estragon  
Spidskommen  
Timian  
Koriander  
Cayennepeber  
Salt  
Peber



Et solidt fundament  
for sund kost!

Skal på tre - fire timer blive til det der:

Sættes i ovn ved 150° i ca. 3 timer.

Saucen er samtidig færdig, idet der er masser af væde i stegesøen – lige til at gå til.



Med venlig hilsen

Preben H. Rosenberg

Fredericia den 2018-02-17

**HUSK:** En opskrift er at betragte som vejledende – bortset fra mine: de skal godt nok følges – helt cirka.