



Notera att ingredienser kan avvika från bildens utseende

Ugnsbakad Bjärekyckling med senapssås och tomatsallad

Till servering

Potatis 400 g
Broccoli 1 st

Senapssås

- Vetemjöl* ½ msk
- Mjolk 2 dl
- Vispgrädde 1 dl
- Kycklingbuljong ½ påse
- Torkad dragon ½ msk
- Dijonsenap ¾ msk
- Socker 1 krm
- Vitvinsvinäger 1 tsk

Ugnsbakad Bjärekyckling

Bjäre kycklingfilé 2 st
● Salt ½ tsk

Tomatsallad

Tomat 2 st
Bananschalottenlök 1 st
● Vitvinsvinäger 1 tsk

Att ha hemma ●

Mjolk, Olivolja, Salt,
Smör*, Socker,
Svartpeppar, Vetemjöl*,
Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Skär broccoli i små buketter och låt koka med potatisen de sista 2 min.
3. **Senapssås:** Smält lite smör i en kastrull. Pudra över vetemjöl. Vispa ner mjolk (lite i taget), vispgrädde, kycklingbuljong, torkad dragon, dijonsenap, socker och vitvinsvinäger. Sjud ca 4 min.
4. **Ugnsbakad Bjärekyckling:** Dela kycklingfilé på längden. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Bryn kycklingen på hög värme ca 2 min per sida. Lägg i en smord ugnsform och häll över senapssåsen. Tillaga mitt i ugnen ca 8 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
5. **Tomatsallad:** Tärna tomat och finhacka bananschalottenlök. Lägg allt i en skål. Blanda med vitvinsvinäger, lite salt och nymald svartpeppar.
6. Servera ugnsbakad kyckling med senapssås, kokt potatis, broccoli och tomatsallad.

TIPS! Om du har, använd gärna en stektermometer.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ