



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Äpple- och ingefärsbrässerad kyckling med råstekt brysselkål, valnötter och ädelost

## Pressad potatis

Mospotatis 450 g

## Äpple- och ingefärsbrässerad kyckling

Gul lök 1 st  
Riven ingefära 1 msk  
Vitlök 1 klyfta  
Rött äpple 1 st  
Kycklingfilé 300 g  
● Salt ½ tsk  
Torkad timjan ½ förp  
● Vetemjöl\* 1 tsk  
● Vatten 2½ dl  
Kycklingbuljong ½ påse

## Brysselkål

Brysselkål 1 förp  
Valnötter 30 g  
● Salt ½ tsk  
Ädelost 1 förp

## Att ha hemma ●

Salt, Smör\*,  
Svartpeppar, Vatten,  
Vetemjöl\*

**1. Pressad potatis:** Skala och koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.

**2. Förberedelser:** Skala och finhacka gul lök och vitlök. Tärna äpple. Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar.

**3. Äpple- och ingefärsbrässerad kyckling:** Hetta upp lite smör i en stekpanna med höga kanter. Bryn kycklingen ca 2 min per sida, lägg över på ett fat. Tillsätt lök, vitlök, riven ingefära, äpple och torkad timjan till stekpannan och fräs ca 2 min. Pudra över vetemjöl och rör runt.

**4. Tillsätt vatten och kycklingbuljong.** Låt koka upp och lägg tillbaka kycklingen i stekpannan. Sjud ca 15 min, tills kycklingen är helt genomkokt. Vänd på kycklingen efter halva tiden. Späd eventuellt med lite vatten om såsen blivit för tjock.

**5. Brysselkål:** Skär bort nedersta roten och halvera brysselkål. Bryt sönder valnötter i mindre bitar. Hetta upp lite smör i en stekpanna och stek brysselkålen ca 5 min. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Låt valnötterna steka med den sista minuten. Lägg upp på ett fat och smula ädelost över brysselkålen.

**6. Pressad potatis:** Pressa potatisen.

**7. Servera** äpple- och ingefärsbrässerad kyckling med råstekt brysselkål, valnötter, ädelost och pressad potatis.