



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Kycklingfilé med brynt smör- och morotscrème, rostade rotfrukter och dragonsky

## Rostade rotfrukter

Potatis 400 g  
Morötter 200 g  
● Bakplåtspapper 1 st  
Rödlök 1 st  
Ruccola 30 g

## Brynt smör- & morotscrème

● Smör 25 g  
Morötter 100 g  
● Salt ½ krm

## Kyckling

Kycklingfilé 300 g  
● Salt 2 krm

## Dragonsky

● Vetemjöl\* ½ msk  
Torkad dragon ½ msk  
● Balsamvinäger ½ msk  
● Socker ¾ tsk  
Kinesisk soja ½ tsk  
● Vatten 2 dl  
Kycklingbuljong ½ påse

## Att ha hemma ●

Bakplåtspapper,  
Balsamvinäger, Olivolja,  
Salt, Smör, Smör\*,  
Socker, Svartpeppar,  
Vatten, Vetemjöl\*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade rotfrukter:** Halvera potatis. Skär morötter i grova bitar. Lägg allt på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, lite salt och nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 15 min. Klyfta rödlök och blanda med de rostade rotfrukterna. Rosta allt ytterligare ca 10 min.
3. **Brynt morotscrème:** Skala och skär morötter i mindre bitar. Koka mjuka i en liten kastrull med lättsaltat vatten.
4. **Brynt morotscrèmen:** Smält smör i en liten kastrull. När smöret "tystnar" börjar det att brynas, vispa då hela tiden. När det har en gyllenbrun färg och nötaktig doft är det klart. Häll av morötterna och lägg i en mixerbunke. Tillsätt det brynta smöret och salt. Mixa helt slät med stavmixer.
5. **Kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Stek kycklingen ca 2 min per sida i en stekpanna med lite smör. Lägg över i en ugnform och tillaga klart längst ner i ugnen ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Låt stekpannan stå till skysåsen.
6. **Dragonsky:** Tillsätt eventuellt lite extra smör till stekpannan. Vispa ner vetemjöl, torkad dragon, balsamvinäger, socker, kinesisk soja, vatten och smulad kycklingbuljong. Låt sjuda ca 5 min.
7. Blanda de rostade rotfrukterna med ruccola. Servera till kycklingfilé, dragonsky och brynt smör- och morotscrème.