



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.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ