



Notera att ingredienser kan avvika från bilden.

Ugnsbakad Bjärekvickling med senapssås och tomatsallad

Till servering

Potatis 400 g
Broccoli 1 st

Senapssås

- Vetemjöl* ½ msk
- Mjök 2 dl

Vispgrädde 1 dl
Kycklingbuljong ½ förp
Torkad dragon ½ msk
Dijonsenap 1 msk

- Socker 1 krm

Vitvinsväger 15ml ½ påse

Ugnsbakad Bjärekvickling

Bjäre kvicklingfilé 2 st

- Salt ½ tsk

Tomatsallad

Tomat 2 st
Bananschalottenlök 1 st
Vitvinsväger 15ml ½ påse

Att ha hemma ●

Mjök, Olivolja, Salt, Smör*, Socker, Svartpeppar, Vetemjöl*

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 mjök (lite i taget), vispgrädde, kycklingbuljong, torkad dragon, dijonsenap, socker och vitvinsväger. Sjud ca 4 min.
4. **Ugnsbakad Bjärekvickling:** Dela kvicklingfilé på längden. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Bryn kvicklingen på hög värme ca 2 min per sida. Lägg i en smord ugnsform och håll över senapssåsen. Tillaga mitt i ugnen ca 8 min, tills kvicklingen är helt genomstekt.
5. **Tomatsallad:** Tärna tomat och finhacka bananschalottenlök. Lägg allt i en skål. Blanda med vitvinsväger, lite salt och nymald svartpeppar.
6. Servera ugnsbakad kvickling med senapssås, kokt potatis, broccoli och tomatsallad.

TIPS! Om du har, använd gärna en stektermometer.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ