

Kyckling med bönor och betor

8-9 kycklingfiléer

Salt

Vitpeppar ur kvarn

2 msk smör

2 msk olivolja

Hetta upp en stekpanna och stek filéerna i smör och olivolja tills de blir gyllenbruna.

Sänk värmen och lägg ett lock på pannan. Låt puttra tills kycklingen precis blir vit inuti. Skär i kycklingen och titta efter.

Servera kycklingen varm med kokta vaxbönor, citronkokta betor och paprikaolja.

Kokta vaxbönor

½ l vaxbönor

1 l vatten

1 tsk salt

2 msk olivolja

Lite flingsalt

Snoppa bönorna. Koka upp vatten och salt. Koka bönorna 10-12 minuter. Låt svalna i ett durkslag.

Häll lite olivolja i en stekpanna och värm upp bönorna när de ska serveras. Strö över lite flingsalt.

Citronkokta betor

400 g rödbetor eller gulbetor

2 l vatten

2 tsk salt

Saften från två citroner

Skala betorna och skär dem i tunna skivor.

Lägg betorna i en kastrull och fyll på med vatten, pressad citron och salt.

Koka skivorna mjuka under lock, 3-6 minuter.

Paprikaolja med chili

2 röda paprikor

1 tsk torkad chili

3-4 dl olivolja

1-2 dl matolja

2 msk vatten

Salt efter smak

Gröp ur och skär paprikan i små tärningar.

Stek tärningarna tillsammans med chilin i lite av olivoljan tills allting blir mjukt. Se upp så att det inte bränner.

Mixa paprikaröran med resten av olivoljan, druvoljan och vatten till en riktig slät sås. Smaka av med salt. Servera ljummen eller sval.