

Kycklingfilé i gott sällskap

Kycklingfilé är den perfekta bjudrätten. Den går snabbt att laga och suger lätt upp smaker från sällskapet. Här är det vin, ost och lufttorkad skinka.

AV ETA KROON FOTO: HOLGER EDSTRÖM

Medan rotfrukterna rostas i ugnen puttrar kycklingen i vinet, som tar god smak av både kyckling, ost och skinka. Bräsera gärna kycklingen i det vin du väljer att dricka till.

Som dessert gör vi en snabbvariant av italiensk cassata där vaniljglass blandas med torkad tropisk frukt. ☺

Vinbräserad kycklingfilé med ugnsröstade rotfrukter

⌚ 40 MIN + 30 MIN I UGN

Stick i en tandpetare som håller den goda fyllningen i kycklingen på plats.

TILL 4 PERS:

4 kycklingfiléer (500 g)
½ tsk + 1 tsk salt
100 g emmentalerost
4 skivor lufttorkad skinka
1 msk smör

1 msk olivolja
2 dl torrt vitt vin
½ msk Maizena redning för
ljusa såser
½ tsk salt

ROTFRUKTER:

1 kilo fast potatis
1 fänkål
1 stor rödlök
2 msk smör
2 msk olivolja
2 tsk salt
1 kvist små tomater
(10–12 stycken)

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och klyfta potatisen. Ansa och skär fänkålen i mindre bitar. Skala och klyfta löken.
2. Blanda potatis, fänkål, lök, smör, olja och salt i en långpanna.
3. Stek mitt i ugnen tills rotfrukterna är lagom mjuka och fått fin färg, ca 30 min. Lägg tomaterna ovanpå när det återstår 10 min av stektiden.
4. Snitta under tiden kycklingfiléerna på längden så att det blir en liten ficka. Strö på ½ tsk salt. Skär osten i skivor. Fördela ost- och skinkskivor i fickan på filéerna och vik ihop. Fäst med en tandpetare. Strö på 1 tsk salt.
5. Hetta upp smör och olja i en trång traktör- eller stekpanna. Stek filéerna runt om tills de fått fin färg.
6. Häll över vinet och bräsera kycklingen på svag värme, under lock, 15–20 min, eller tills innertemperaturen är 70°.
7. Ta upp filéerna och håll dem varma under folie.
8. Koka ev ihop vinspadet till 2 dl. Red av med Maizenaredning. Låt koka upp. Smaka av med salt.
9. Ta bort tandpetarna och skär kycklingen i skivor. Servera med rotfrukter, tomater och sås. ●