



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Örtstekt kyckling med dragonsås, ris och haricots verts

Kyckling

Kycklingfilé 300 g
Persillade 1 tsk
● Salt ½ tsk
● Svartpeppar 1 krm
● Olja ½ tsk

Dragonsås

Bananschalottenlök ½ st
● Olja ½ tsk
Torkad dragon ½ förp
Minifraiche 1 dl
● Vatten ½ dl
Kycklingbuljong ½ påse

Sallad

Dijonsenap ½ msk
● Olja ¾ msk
Tomat 1 st
Ruccola 30 g
Bananschalottenlök ½ st

Till servering

Basmatiris 135 g
Haricots verts 1 förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,
Vatten

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Till servering:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
3. **Kyckling:** Krydda kycklingfilé med persillade, salt och nymald svartpeppar. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 3 min per sida. Lägg över i en ugnform. Tillaga klart kycklingen i mitten av ugnen ca 10 min, tills den är genomstekt.
4. **Dragonsås:** Finhacka all schalottenlök. Hetta upp olja i en kastrull och fräs lök och torkad dragon ca 1 min. Tillsätt minifraiche, vatten och kycklingbuljong, koka upp och sjud ca 3 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Späd med vatten om såsen blir för tjock.
5. **Sallad:** Vispa ihop dijonsenap med olja i en salladskål. Skär tomat i mindre bitar. Blanda ner allt i salladsskålen tillsammans med ruccola och resten av schalottenlök.
6. **Till servering:** Koka upp vatten i en kastrull och koka haricots verts ca 1 min.
7. Servera stekt kyckling med dragonsås, haricots verts (se tips!), sallad och ris.

TIPS! Går även bra att blanda ner haricots verts i salladen!