



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt kyllinglårfilet med spinatkremet mathvete og syltet gulrot- og ruccolasalat

Spinatkremet mathvete

1 pakke mathvete
50 g spinat
1 pakke Grana Padano
1 pakke hønsebuljong
1 ss smør ^B
1 dl vann ^B

Gulrot- og ruccolasalat

1 stk gulrot
1 stk rødløk
50 g ruccola
1 dl vann ^B
½ dl eplesider-/hvitvins- eller
rødvinseddik ^B
3 ss sukker ^B

Kyllinglårfilet

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Spinatkremet mathvete:** Tilbered mathveten som anvist på pakken. Skyll spinaten og finriv Grana Padanoen på et rivjern.
- 2. Gulrot- og ruccolasalat:** Skrell og kutt gulroten og rødløken i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn grønnsakene. Skyll og tørk ruccolaen, og ha den i en bolle. Vend inn de syltede grønnsakene rett før servering, og smak til med litt av syltelaken.
- 3. Kyllinglårfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Krydre med litt salt og pepper, og la kyllingen hvile i 5 minutter før den kuttes i skiver.
- 4. Spinatkremet mathvete, fortsettelse:** Kok opp 1 dl vann og buljongen i en liten kjele. Kok spinaten i buljongvannet i omtrent 2 minutter, eller til den har falt sammen. Ha i den revne osten og 1 ss smør, og kjør det hele sammen med en stavmikser. Hell vannet av den ferdigkokte mathveten, ha den tilbake i kjelen, og vend inn den kremede spinatsausen. Smak til med litt salt og pepper.
- 5. Spre den spinatkremede mathveten på tallerkener, og topp med kyllingen og salaten.**