



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Fänkålsstekt kyckling med brynt morotscrème, grönkål och ingefärssky

Rostad potatis

Potatis 400 g

Brynt morotscrème

● Smör 30 g

Morot 2 st

Fänkålsstekt kyckling

Kycklingfilé 300 g

Peppar- och fänkålsmix

½ förp

Ingefärssky

Malen ingefära ½ påse

● Vetemjöl* ½ msk

● Socker ½ msk

● Balsamvinäger 1 msk

Kinesisk soja 1 tsk

● Vatten 2 dl

Kycklingbuljong ½ påse

Grönkål

Grönkål 200 g

Att ha hemma ●

Balsamvinäger, Olivolja,

Salt, Smör, Smör*,

Socker, Svartpeppar,

Vatten, Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Halvera potatis och lägg i en ugnform. Blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Tillaga i mitten av ugnen ca 25 min.
3. **Brynt smör till morotscrèmen:** Smält smör i en liten kastrull. När smöret "tystnar" börjar det att brynas, vispa då hela tiden. När det har en gyllenbrun färg och nötköttig doft är det klart. Ställ åt sidan.
4. **Brynt morotscrème:** Skala och skär morötter i mindre bitar. Koka mjuka i en kastrull med lättsaltat vatten. Häll av och lägg de kokta morötterna i en mixerbunke. Tillsätt det brynta smöret och mixa till en slät crème med stavmixer. Smaka av med salt.
5. **Fänkålsstekt kyckling:** Krydda kycklingfilé runt om med peppar- och fänkålsmix och salt. Hetta upp smör i en stekpanna och stek kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart längst ner i ugnen ca 8 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Låt stekpannan stå till ingefärsskyn.
6. **Ingefärssky:** Tillsätt eventuellt lite mer smör till den använda stekpannan. Blanda ner vetemjöl, socker, malen ingefära, balsamvinäger, kinesisk soja, vatten och kycklingbuljong. Låt sjuda på medelvärme ca 3 min.
7. **Grönkål:** Skär grönkål i grova bitar. Stek i en stekpanna med lite olivolja ca 2 min. Krydda med lite salt.
8. Servera fänkålsstekt kyckling med brynt morotscrème, ingefärssky, grönkål och rostad potatis.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ