



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Äpple- och ingefärsbrässerad kyckling med råstekt brysselkål, valnötter och ädelost

Pressad potatis

Mospotatis 450 g

Äpple- och ingefärsbrässerad kyckling

Gul lök 1 st
Riven ingefära 1 msk
Vitlök 1 klyfta
Rött äpple 1 st
Kycklingfilé 300 g
● Salt ½ tsk
Torkad timjan ½ förp
● Vetemjöl* 1 tsk
● Vatten 2½ dl
Kycklingbuljong ½ påse

Brysselkål

Brysselkål 1 förp
Valnötter 30 g
● Salt ½ tsk
Ädelost 1 förp

Att ha hemma ●

Salt, Smör*,
Svartpeppar, Vatten,
Vetemjöl*

1. Pressad potatis: Skala och koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.

2. Förberedelser: Skala och finhacka gul lök och vitlök. Tärna äpple. Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar.

3. Äpple- och ingefärsbrässerad kyckling: Hetta upp lite smör i en stekpanna med höga kanter. Bryn kycklingen ca 2 min per sida, lägg över på ett fat. Tillsätt lök, vitlök, riven ingefära, äpple och torkad timjan till stekpannan och fräs ca 2 min. Pudra över vetemjöl och rör runt.

4. Tillsätt vatten och kycklingbuljong. Låt koka upp och lägg tillbaka kycklingen i stekpannan. Sjud ca 15 min, tills kycklingen är helt genomkokt. Vänd på kycklingen efter halva tiden. Späd eventuellt med lite vatten om såsen blivit för tjock.

5. Brysselkål: Skär bort nedersta roten och halvera brysselkål. Bryt sönder valnötter i mindre bitar. Hetta upp lite smör i en stekpanna och stek brysselkålen ca 5 min. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Låt valnötterna steka med den sista minuten. Lägg upp på ett fat och smula ädelost över brysselkålen.

6. Pressad potatis: Pressa potatisen.

7. Servera äpple- och ingefärsbrässerad kyckling med råstekt brysselkål, valnötter, ädelost och pressad potatis.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ