



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Frasig kyckling med pumparisotto, fetaost och vitlöksstekt svamp

Rostad pumpa

Butternutpumpa ½ st

- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Pumparisotto

Risottoris 150 g

Fetaost 50 g

- 🏠 Vatten 5 dl
- 🏠 Kycklingbuljong ¾ tärning
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 msk
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Vitlök 1 klyfta
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Panerad kyckling

Minutfilé 330 g

- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Ägg 1 st
- 🏠 Vetemjöl
- 🏠 Ströbröd
- 🏠 Olivolja

Vitlöksstekt svamp

Champinjoner 125 g

Ruccola 30 g

- 🏠 Olivolja
- 🏠 Vitlök 1 klyfta
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Rostad butternutpumpa:** Skala och skär butternutpumpa i tärningar. Lägg i en ugnform och blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 20 min (se tips).

3. **Pumparisotto:** Koka upp vatten, kycklingbuljong och vitvinsvinäger i en kastrull. Dra från värmen.

4. Hetta upp lite olivolja i en stekgryta. Fräs risottoris och pressad vitlök ca 2 min. Späd riset med buljongen, lite i taget. När det kokat in, tillsätt mer buljong och fortsätt så tills all buljong är slut eller riset känns mjukt, rör om då och då.

5. **Panerad kyckling:** Krydda minutfilé med salt och nymald svartpeppar. Vispa upp ägg i en skål. Lägg vetemjöl och ströbröd på separata tallrikar. Vänd kycklingen först i vetemjöl, sedan i ägg och sist i ströbröd. Hetta upp rikligt med olivolja i en stekpanna och stek kycklingen ca 3 min per sida, tills kycklingen är helt genomstekt (inntertemp 72°C).

6. **Vitlöksstekt svamp:** Halvera champinjoner. Stek svampen i en stekpanna med lite olivolja och pressad vitlök, ca 3 min. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.

7. Smula fetaost. Blanda ner hälften av den rostade pumpan och hälften av fetaosten i risotton. Smaka av med salt och svartpeppar. Vänd ner ruccola och resten av pumpan i svampfräset.

8. Servera frasig kyckling med pumparisotto och svamp- och ruccolafräs. Toppa med resten av fetaosten.

TIPS! Om ni vill, plocka ur pumpakärnorna och lägg på ena sidan av plåten med bakplåtspapper. Blanda med lite olja och salt. Rosta i ugnen ca 11 min.