



Fänkålsstekt kyckling med brynt morotscrème, grönkål och ingefärssky

🕒 40 min

Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

INGREDIENSER

Rostad potatis

Småpotatis 450 g

- 👉 Olivolja
- 👉 Salt
- 👉 Svartpeppar

Brynt morotscrème

Morötter 150 g

- 👉 Smör 25 g
- 👉 Vatten 2 ½ dl
- 👉 Kycklingbuljong ½ tärning
- 👉 Salt

Fänkålsstekt kyckling

Minutfilé 300 g

Fänkålsfrö 2 tsk

- 👉 Salt
- 👉 Svartpeppar
- 👉 Smör

Ingefärssky

Bananschalottenlök ½ st

Ingefära ½ förp

- 👉 Vetemjöl 1 tsk
- 👉 Socker 1 ½ tsk
- 👉 Balsamvinäger 1 msk
- 👉 Kinesisk soja 1 tsk
- 👉 Vatten 2 dl
- 👉 Kycklingbuljong ½ tärning

Grönkål

Grönkål 100 g

- 👉 Olivolja
- 👉 Salt

- 1 Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- 2 **Rostad potatis:** Lägg småpotatis i en ugnform och blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Tillaga i mitten av ugnen 25-30 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 nötaktig doft är det klart.
- 4 **Brynt morotscrème:** Skär morötter i tunna slantar. Lägg i en liten kastrull med vatten och smulad kycklingbuljong, låt sjuda ca 15 min (tills morötterna känns mjuka). Lägg kokta morötter, ca 2 msk av kokspadet och brynt smör i en mixerbunke. Mixa till en slät crème med stavmixer. Smaka av med salt.
- 5 **Fänkålsstekt kyckling:** Krydda minutfilé runt om med fänkålsfrö (gärna mortlade), lite salt och nymald svartpeppar. Stek i en stekpanna med lite smör, ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart längst ner i ugnen ca 7 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C). Låt stekpannan stå.
- 6 **Ingefärssky:** Finhacka bananschalottenlök och ingefära (ca 1 msk). Fräs lök och ingefära i stekpannan som kycklingen stektes i. Blanda ner vetemjöl, socker, balsamvinäger, kinesisk soja, vatten och smulad 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.