



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Kycklingfilé med brynt smör- och morotscrème, rostade rotfrukter och dragonsky

## Rostade rotfrukter

- Potatis 400 g
- Morötter 200 g
- Rödlök 1 st
- Ruccola 30 g
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

## Brynt smör- & morotscrème

- Morötter 100 g
- 🏠 Smör 25 g
- 🏠 Salt ½ krm

## Kyckling

- Kycklingfilé 300 g
- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Smör

## Dragonsky

- Torkad dragon ½ msk
- Kinesisk soja ½ tsk
- 🏠 Vetemjöl ½ msk
- 🏠 Balsamvinäger ½ msk
- 🏠 Socker ¼ tsk
- 🏠 Vatten 2 dl
- 🏠 Kycklingbuljong ½ tärning

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Rostade rotfrukter:** Halvera potatis. Skär morötter i grova bitar. Lägg allt på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, lite salt och nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 15 min. Klyfta rödlök och blanda med de rostade rotfrukterna. Rosta allt ytterligare ca 10 min.
- 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.
- Brynt morotscrème:** Skär morötter i mindre bitar. Koka mjuka i en liten kastrull med lättsaltat vatten. Häll av och lägg i en mixerbunke. Tillsätt det brynta smöret och salt. Mixa helt slät med stavmixer.
- Kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Stek kycklingen ca 2 min per sida i en stekpanna med lite smör. Lägg över i en ugnform och tillaga klart längst ner i ugnen ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C). Låt stekpannan stå till skysåsen.
- Dragonsky:** Tillsätt eventuellt lite extra smör till stekpannan. Vispa ner vetemjöl, torkad dragon, balsamvinäger, socker, kinesisk soja, vatten och smulad kycklingbuljong. Låt sjuda ca 5 min.
- Blanda de rostade rotfrukterna med ruccola. Servera till kycklingfilé, dragonsky och brynt smör- och morotscrème.