



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

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

**Pressad potatis**  
Mospotatis 400 g

**Äpple- och ingefärsbrässerad kyckling**

Gul lök 1 st  
Ingefära ½ bit  
Vitlök 1 klyfta  
Rött äpple 1 st  
Kycklinglårfile 300 g  
Salt ½ tsk  
Svartpeppar  
Smör  
Vatten 2½ dl  
Kycklingbuljong ½ tärning  
Torkad timjan ½ tsk  
Vetemjöl 1 tsk

**Brysselkål**  
Brysselkål 1 förp  
Valnötter 30 g  
Smör  
Salt ½ tsk  
Svartpeppar  
Ädelost ½ förp

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

**2. Förberedelser:** Skala och finhacka gul lök, ingefära och vitlök. Tärna äpple. Krydda kycklinglårfile 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, ingefära och äpple till stekpannan och fräs ca 2 min. Pudra över vetemjöl och rör runt.

**4. Tillsätt vatten, smulad kycklingbuljong och torkad timjan.** Låt koka upp och lägg tillbaka kycklingen i stekpannan. Sjud ca 15 min, tills kycklingen är helt genomkokt (innertemp 72°C). 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.**