



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
Kycklinglårfilé 300 g
Torkad timjan ½ tsk

🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Smör
🏠 Vatten 2½ dl
🏠 Kycklingbuljong ½ tärning
🏠 Vetemjöl 1 tsk

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

- 1. Pressad potatis:** Skala och koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
- 2. Förberedelser:** Skala och finhacka gul lök, ingefära och vitlök. Tärna äpple. Krydda kycklinglårfilé 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.