



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kyckling Anglaise med bacon, kapris, rostade rödbetor och potatispuré

Rostade rödbetor

Rödbeta 2 st

🏠 Olivolja

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Potatispuré

Potatis 400 g

🏠 Mjöl 1 ½ dl

🏠 Smör 30 g

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Kyckling Anglaise

Bananschalottenlök 1 st

Bacon ½ förp

Kapris ½ burk

Kycklingfilé 300 g

🏠 Salt 1 krm

🏠 Svartpeppar

🏠 Vetemjöl ½ msk

🏠 Balsamvinäger 2 tsk

🏠 Vatten 2 dl

🏠 Smör

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade rödbetor:** Skölj och skrubba rödbetor. Klyfta rödbetorna och lägg i en ugnform. Blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.
3. **Potatispuré:** Skala och koka mospotatis mjuk i lättsaltat vatten.
4. **Förberedelser till kyckling Anglaise:** Finhacka schalottenlök. Finstrimla bacon. Häll av kaprisen.
5. **Kyckling Anglaise:** Krydda kyckling med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite smör i en stekpanna. Stek kyckling ca 3 min per sida. Lägg över på en tallrik och täck med folie. Låt stekpannan stå. Tillsätt bacon till stekpannan. Bryn tills baconen fått fin färg, ca 3 min. Tillsätt lök och kapris, stek ytterligare ca 2 min. Blanda ner vetemjöl, balsamvinäger och vatten. Låt koka ihop till en simmig sås.
6. Lägg tillbaka den stekta kycklingen (och eventuell köttsaft som bildats på tallriken). Låt sjuda ytterligare ca 5 min under lock, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
7. **Potatispuré:** Värm mjölk och smör i en kastrull. Häll bort vattnet från potatiskoket. Mosa potatisen med en elvisp eller potatisstöt och tillsätt mjölkblandningen. Vispa till ett mos. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
8. Servera kyckling Anglaise med rostade rödbetor och potatispuré.