



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
Kycklingbuljong ½ påse
🏠 Vetemjöl ½ msk
🏠 Balsamvinäger ½ msk
🏠 Socker ¾ tsk
🏠 Vatten 2 dl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **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.
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 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.
5. **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 ugnsförm och tillaga klart längst ner i ugnen ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Låt stekpannan stå till skysåsen.
6. **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.
7. Blanda de rostade rotfrukterna med ruccola. Servera till kycklingfilé, dragonsky och brynt smör- och morotscrème.