



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Pankostekt Bjärekyckling med pomes lyonnaise, salviasmör och tomatsallad

Pomes Lyonnaise

- Potatis 400 g
- Gul lök 1 st
- Kruspersilja 10 g
- Kycklingbuljong ½ påse
- 🏠 Smör
- 🏠 Vatten 1 dl
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar

Salviasmör

- Torkad salvia ¼ tsk
- Vitlök ½ klyfta
- 🏠 Smör,
- rumstempererat 25 g
- 🏠 Salt ½ krm
- 🏠 Svartpeppar

Pankostekt kyckling

- Panko
- Kycklingfilé 400 g
- 🏠 Vetemjöl
- 🏠 Ägg 1 st
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Neutral olja
- 🏠 Smör

Tomatsallad

- Tomat 3 st
- Kruspersilja 10 g
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Förberedelse Pomes Lyonnaise:** Skär potatis i tunna skivor med mandolin eller vass kniv. Skär gul lök i skivor. Blanda ihop vatten och smulad kycklingbuljong i en skål eller koka upp i en liten kastrull.
3. **Pomes Lyonnaise:** Hetta upp smör i en rymlig stekpanna och stek löken på medelvärme ca 2 min. Tillsätt potatis till stekpannan och höj värmen. Låt steka under omrörning ca 2 min, tills potatisskivorna börjar få en fin gyllenbrun färg. Häll buljongblandningen över potatisen och låt allt sjuda ca 5 min, tills buljongen kokat in. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Lägg över allt i en rymlig ugnform och tillaga klart mitt i ugnen ca 15 min.
4. **Salviasmör:** Mosa ihop rumstempererat smör, pressad vitlök, torkad salvia, salt och nymald svartpeppar på ett fat.
5. **Pankostekt kyckling:** Tag fram tre tallrikar. Häll mjöl på den ena, panko på den andra och vispa upp ett ägg i den tredje. Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Vänd kycklingen först i mjöl, sedan i uppvispat ägg och slutligen i panko. Stek på medelvärme i en stekpanna med smör och olja tills den är frasig och gyllenbrun. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 13 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
6. **Tomatsallad:** Klyfta och dela tomater i bitar. Grovhacka kruspersilja. Lägg i en skål och blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar.
7. Grovhacka kruspersiljan och blanda med potatisen. Servera med frasig kyckling, salviasmör och tomatsallad.

TIPS! Ringla gärna lite god olivolja över mixsalladen.