



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.