



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Fänkålsstekt kyckling med brynt morotscrème, grönkål och ingefärssky

Rostad potatis

Småpotatis 400 g

🏠 Olivolja

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Brynt morotscrème

Morötter 150 g

Kycklingbuljong ½ påse

🏠 Smör 25 g

🏠 Vatten 2 ½ dl

🏠 Salt

Fänkålsstekt kyckling

Minutfilé 330 g

Fänkålsfrö 2 tsk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

🏠 Smör

Ingefärssky

Bananschalottenlök ½ st

Ingefära 1 bit

Kinesisk soja 1 tsk

Kycklingbuljong ½ påse

🏠 Vetemjöl 1 tsk

🏠 Socker 1 ½ tsk

🏠 Balsamvinäger 1 msk

🏠 Vatten 2 dl

Grönkål

Grönkål 100 g

🏠 Olivolja

🏠 Salt

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Rostad potatis:** Lägg småpotatis i en ugnform och blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Tillaga i mitten av ugnen 25-30 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 tunna slantar. Lägg i en liten kastrull med vatten och smulad kycklingbuljong, låt sjuda ca 15 min (tills morötterna känns mjuka). Lägg kokta morötter, ca 2 msk av kokspadet och brynt smör i en mixerbunke. Mixa till en slät crème med stavmixer. Smaka av med salt.

5. **Fänkålsstekt kyckling:** Krydda minutfilé runt om med fänkålsfrö (gärna mortlade), lite salt och nymald svartpeppar. Stek i en stekpanna med lite smör, ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart längst ner i ugnen ca 7 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C). Låt stekpannan stå.

6. **Ingefärssky:** Finhacka bananschalottenlök och ingefära (ca 1 msk). Fräs lök och ingefära i stekpannan som kycklingen stektes i. Blanda ner vetemjöl, socker, balsamvinäger, kinesisk soja, vatten och smulad kycklingbuljong. Låt sjuda på medelvärme ca 3 min.

7. **Grönkål:** Skär grönkål i grova bitar. Stek i en stekpanna med lite olivolja ca 2 min. Krydda med lite salt.

8. Servera fänkålsstekt kyckling med brynt morotscrème, ingefärssky, grönkål och rostad potatis.