

inköpslistan.se

Av: A-C A

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Fest

FYLLD KYCKLINGFILE MED ROTSAKER & ÄDELOSTSÅS

Ingredienser

4 st kycklingfilé
100 g skinka, lufttorkad
1 kruka basilika
4 st palsternacka
4 st morötter
8 st potatis
50 g mögelost, blå *(17% light)*
1/2 msk margarin, flytande
2 dl mjölk, mini
1 msk idealmjöl
salt
svartpeppar
timjan
olivolja

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader.

2. Skala och skär rotfrukterna i bitar. Koka bitarna i vatten några minuter. Lägg dem sedan i en ugnsform som är smord med olivolja. Gör ett snitt i kycklingfileérna och sätt en bit skinka och lite färsk basilika i snittet. Stek i lite flytande margarin tills kycklingfiléerna har fått fin färg. Lägg filéerna på samma plåt som rotfrukterna och krydda med lite örtkryddor, salt och peppar. Stek kyckling och rotfrukter ca 25-30 minuter i ugnen.

3. Gör såsen: Blanda mjöl och flytande margarin och rör ut med lite mjölk. Vispa ner resten av mjölken och låt såsen koka 5 minuter. Dela ädelosten i mindre bitar och lägg ner dem i den heta såsen. Rör så att osten smälter. Smaksätt eventuellt med salt och peppar.