

inköpslistan.se

Av: Lotta Kruse

4 port

Kyckling, Huvudrätt, Fest, I ugn

FYLLDA KYCKLINGBRÖST MED SVAMP OCH GRÖNSAKSSKY

Stekta och fyllda kycklingbröst med fräsch svamp- och grönsakssky och knaprigt rostad potatis

Ingredienser

4 st kycklingfile
4 skivor prosciutto
50 g parmesan
1 kruka basilika
smör
rapsolja
salt
svartpeppar
8 st potatis

Svamp- och grönsakssky

1 st lök, gul
8 st körsbärstomater
1 st paprika, röd
1 st paprika, gul
100 g champinjon
1 msk tomatpuré
1/2 st citron
2 msk matlagningsvin, vitt
olivolja

Gör så här

1. Förbered kycklingen först, fram till det att den ska stekas klar i ugnen, ca 15-20 minuter. Gör sedan grönsaksskyn och ställ in kycklingen i ugnen när den ska sjuda i ca 15 minuter så blir tajmingen bra. Eller så gör du klart grönsakerna helt och hållet och ställer åt sidan att värma på när kycklingen är klar, om det blir för mycket att hålla reda och hinna med...

2. Sätt ugnen på 175°.

3. Skölj och torka av kycklingfiléerna. Skär ett snitt längs kycklingbrösten på längden. Salta och peppra kycklingen på in- och utsida. Fyll snitten med skinka, parmesan och basilikablad. Stäng till med tandpetare.

4. Stek kycklingen runt om tills den har fått fin färg. Lägg över i ugnssäker form. Stek klara i ugnen på 175°i 15-20 minuter tills de är genomstekta. Ös kycklingen regelbundet.

5. Tvätta och skiva potatisen tunt och lägg i en smord ugnsplåt, bland med lite smör/rapsolja och salt. Sätt in tillsammans med kycklingen. Potatisen bör vara inne i ca 20-25 min. Öka på värmen till 225° när du tar ut kycklingen så att potatisen får en fin färg det sista.

6. Skålla tomaterna blixtsnabbt (de blir mjuka fort då de är så små). Ta bort skalen och halvera tomaterna.

7. Hetta upp olivolja i en traktörpanna eller gryta. Fräs svampbitarna på ganska hög värme till fin färg. Ställ åt sidan.

8. Fräs sedan löken en minut och blanda ner paprika, tomat och champinjoner. Fräs ett par tre minuter.

9. Blanda i resten av ingredienserna till skyn (utom vatten, salt och svartpeppar). Låt sjuda ihop under omrörning i ca 15 minuter. Späd ev med lite vatten om skyn blir för tjock. Smaka av med salt och svartpeppar och ställ åt sidan.

10. Skiva kycklingen och servera med grönsaksskyn och rostad potatis.