

inköpslistan.se

Av: Anne-Lie Fant

2 port

Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat, Fest

GORGONZOLAFILÉ M. VALNÖTTER

Ingredienser

2 st kycklingfilé
(ca 150 g st bryns e purjo)
1 st purjolök *(hackas och bryns)*
2 dl creme fraiche
$^{1}/_{2}$ dl matlagningsvin *(eg. vitt vin)*
1 tärning buljong, höns
(¨1-2 tsk alpnärings buljo)
100 g gorgonzola *(eller annan ädelost)*
1,5 dl valnötskärnor
(rikligt med hackade)

Gör så här

Stekgryta är lämpligt eller panna med lock. Den hackade purjon bryns och när den är nästan klar lägg i kycklingfileérna som bryns färdigt. Lägg i resten av ingredienserna (dela osten något) se till allt allt smälter ihop. Smaka av med salt, peppar och kanske paprika pulver. Låt puttra tills fileérna är klara ca 15 minuster. Strö över de grovhackade valnötterna. Tips! Häll valnötterna i en mugg och klipp. Kolhydrat"fritt" servera med blomkål eller broccoli eller bara en kall sallade med t.ex. ruccola, tomat, gurka och paprika. Annars är ris och samma sallad bra.