

inköpslistan.se

Av: anette ahlen

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Fest

KYCKLING I BALSAMMARINAD (FÖRRÄTT FÖR 6 PERS)

Ingredienser

2 st kycklingfile
5 dl vatten
2 msk fond *(kalvfond)*
1/2 dl vinäger, rödvin
1 dl balsamvinäger
1 tsk soja
1 st lagerblad
2 st enbär

Vitlökshack

3 klyftor vitlök *(stora)*
1/2 kruka rosmarin
1/2 kruka salvia

Marinad

1/2 dl olivolja
1/2 dl balsamvinäger
2 msk buljong, kalv *(från koket)*

Gör så här

Låt vatten, fond, vinägern, sojan, lagerblad och enbär koka ihop i ca 30 minuter i en stor gryta.
Låt filéerna sjuda sakta i 12-15 minuter till innertemp visar 70 grader.
Vänd köttet efter halva tiden.
Ta upp köttet och kyl snabbt ner buljongen. Lägg tillbaka köttet och låt stå kallt i 6 timmar eller över natten.

Skär filéer i mycket tunna skivor. Strö över vitlökshack och ringla över marinad. Kyl i 2 timmar.
Servera på fat med sallad i mitten: krispsallad/ruccola/urkärnade tomater/päron/olja/balsam/flingsalt.