

# Majskycklingfilé Provencale med potatis- och jordärtskocksgratäng

2 portioner

40 minuter

## Ingredienser

Majskycklingfilé, 2 stycken

Fänkål, en liten bit

Småtomater, 6-8

Tomatpuré, 1 tesked

Herbes Provencale (basilika, timjan, rosmarin, oregano, kyndel, lavendel, fänkålsfrön), 1,5-2 teskedar

Paprikapulver (mild), några nypor

Japansk soja, 1,5-2 teskedar

Vitt vin, 3 matskedar

Svartpeppar, några nypor

(Salt)

Olivolja (marinad), smör (stekning)

Vitlök, 5-6 klyftor (lika fördelade mellan kyckling och gratäng)

Potatis ca 2,5 hekto

Jordärtskocka ca 1,5 hekto (150 gram)

Prästost 30-40 gram (riven)

Vispgrädde, 1,5 deciliter

Mjök, 0,75 deciliter

Timjan, ett par kvistar eller en struken tesked

Lite smör (till formen)

Salt, ett par nypor

Smör (till ugnform)

Till serveringen: Gärna en god grönkålspesto.

## Förberedelser och tillagning

Ställ ugnen på 220 grader, smörj en ugnform.

Marinera kycklingen i en blandning av lite olivolja, 1-2 pressade vitlöksklyftor, 1 tesked tomatpuré, 1,5-2 teskedar finfördelade provencalska örter, några nypor paprikapulver och svartpeppar samt 0,5-1 tesked soja.

Skala potatis och skockor, skär tunt och blanda ned i formen tillsammans med två hackade vitlöksklyftor, 0,5 tesked salt, 1,5 deciliter vispgrädde, 0,75 deciliter mjölk och lite timjan. Riv och strö över osten. Grädda i mitten av ugnen 40 minuter eller tills den ser klar ut

Värm en gryta med smör till ganska hög värme, stek filéerna på en sida tills de fått tydlig färg. Dra ned värmen till låg och vänd, stek 5-7 minuter tills även den sidan fått färg. Om kycklingen ser rå ut inuti, lägg ett lock på trekvart och dra upp värmen lite några minuter. Lägg ned småtomaterna, lite skuren fänkål, någon pressad vitlöksklyfta, en tesked soja och 3 matskedar vitt vin, fräs ytterligare ett par minuter och ta av från värmen.

## Servera

Servera gärna med grönkålspesto och ett mildt rött vin.