

Mild majskycklingfilé med citron, ingefära och vitlök

Skysås med vitt vin och kapris

2 portioner, 40 minuter



Ingredienser

Två majskycklingfiléer

Citron (skal)

Ingefära (färsk)

Vitlök

Olivolja

Smör

Vit- och svartpeppar

Salt

Till skysåsen

Några bitar fänkål och/eller stjälkselleri (sellerin kan kompletteras med lite fänkålsfrön)

Vitlök

Kapris

Tomatpuré

Japansk soja

Kycklingbuljong

Ett par matskedar vitt vin
En skvätt grädde och lite smör
Vitpeppar
Socker
Maizena, potatisstärkelse eller liknande (inte nödvändigt)

Förberedelse och tillagning

Om kycklingfiléerna är frysta, lägg dem att tina. Ställ ugnen på 220 grader.

Riv två till tre teskedar citronskal, två teskedar ingefära och tre vitlöksklyftor. Häll på en rejäl skvätt olivolja, en nypa vitpeppar och ett par nypor svartpeppar.

Gnid in kycklingen med krydd/olivoljeblandningen, låt stå 20 minuter.

Bryn sedan filéerna i smör tills de får fin färg, salta försiktigt.

Lägg filéerna i en ugnsform, låt stå i ugnen ungefär 10 minuter, ös och droppa sedan olivolja över dem, låt stå i ugnen tills de ser färdiga ut (cirka 5 minuter).

Under tiden gör du skysåsen:

Hacka ned en halv klyfta vitlök och lite fänkål eller stjälkselleri (eventuellt kompletterad med några fänkålsfrön) i stekpannan som du brynt kycklingen i. Fräs med smör/olivolja på svag värme och tillsätt en rejäl klick tomatpuré, krydda med en liten nypa vitpeppar. Efter ett par minuter häller du i en liten skvätt vitt vin och några deciliter vatten. Tillsätt mindre än en halv tärning kycklingbuljong, drygt en tesked japansk soja, några nypor socker, ett par teskedar kapris och en liten skvätt grädde. Låt koka tre-fyra minuter och smaka av, tillsätt vid behov vatten, socker, buljong och red sedan lätt med Maizena eller motsvarande.

Servera

Om man tycker det ser trevligt ut kan man servera skyn "ren", sila då bort sellerirester/kapris och häll den kvarvarande skyn i en såskanna, lägg kaprisarna med kycklingen och dekorera eventuellt med citronskivor och färska örter.

Till kycklingen passar kokt ris, potatisklyftor eller potatisterriner, bladsallad och en lätt dryck.