

Stekt kyckling med kryddörtsås och baljväxter

4 port

4 färska kycklingbröst eller lår

Olivolja

Salt, peppar

Ca 500 g lättkokta grönsaker tex vaxbönor, sockerärter, haricots verts, klyftor av savoj- eller vitkål

Sås

1 dl bladpersilja

1 dl färsk timjan

1 vitlösklyfta

1 msk olivolja

1 msk flytande matfett

2 dl kycklingbuljong (fond, tärning eller hemkokt)

Sätt ugnen på 200°C. Salta och peppra kycklingen och droppa över lite olivolja.

Stek i ugnen i ca 10 – 12 min för bröstbitarna, lite längre tid för kycklinglåren. När köttsaften är helt klar är kycklingen genomstekt. (med termometer ska inne temperaturen vara 70°C).

Mixa kryddörterna tillsammans med vitlök och matfett. Späd eventuellt med lite buljong.

Koka grönsakerna i lättsaltat vatten var sort för sig så mycket att de har spänsten kvar.

Koka upp buljongen och vispa ner de mixade kryddorna i den och servera till kycklingen.

Servera genast ned nykokt fullkornspasta, tex. penne, och grovt matbröd.

Källa: Mat för liv och lust M Eliasson och G Lindeberg