



Kycklingbröst med bränd bechamel

Recept av Frida Nilsson

(2personer)

Sätt en varmluftsugn på 100°C. Värm en stekpanna, slå i olja och lägg i kycklingen med skinnet först. Bryn tills kycklingen fått en gyllene färg. Vänd och tillsätt smör, vitlök och timjankvist och ös kycklingen med vätskan i pannan (cirka 1 min). Lägg kycklingen i en ugnssäker form och ställ in i ugnen. När kycklingen nått 70°C är den klar.

Kyckling

- 2 kycklingbröst från Reko
- 1 msk olivolja
- 1 msk smör
- 1 baktimjan kvist
- 1 vitlöksklyfta
- Salt
- Svartpeppar från kvarn

Rosta vetemjöl i ugn på 180°C tills det är nötbrunt. Sätt en stekpanna på medelvärme slå på 0,25 dl mjölk och stek tills den bränner i botten, skrapa av och spara. Upprepa två gånger. Koka upp resterande del av mjölken och tillsätt den brända mjölken, mixa slätt med en mixerstav. Smält smöret i en kastrull och pudra i mjölet, vispa slät och vispa sedan i mjölken till en slät tjock sås, smaka av med salt, peppar och citronsaft.

Bränd bechamel

- 1/2 dl vetemjöl
- 3 dl mjölk
- 1 msk smör
- Salt
- Svartpeppar
- Citron

Separera kålen i blad och skölj av dem. Värm upp en sauteus på medelvärme, tillsätt vatten och smör, låt det bildas en emulsion. Tillsätt kålbladen och värm på, ca 30 sekunder. Ta upp bladen, riv zest över dem och salta lätt med flingsalt.

Fortsättning nästa sida

Skala plattlöken och dela längs med. Sota snittytan på löken i en het stekpanna. Koka upp en ättikslag på ättika, socker och vatten, lägg i de sotade lökarna och ställ bredvid spisen. Dra plastfilm över kastrullen och låt lökarna svalna i lagen. Skala sedan löken och dela löken i lamellerna.

Stek kantarellerna i en stekpanna på medelhög värme i olivolja. När de får färg och större delen av vätskan är bortkokt – tillsätt smöret. Stek tills kantarellerna har fått ordentligt med färg, smaka av med salt och peppar.

Kål

- *1/6 huvud spetskål*
- *6 blad svartkål*
- *1 msk smör*
- *1 msk vatten*
- *Cest från yuzu (byt ut till citron om det ej går att få tag i)*
- *Flingsalt*

Syrliga lökar

- *4 st plattlök*
- *0,5 dl ättika*
- *0,5 dl socker*
- *1 dl vatten*

Kantareller

- *2 dl kantareller*
- *1 msk olivolja*
- *1 msk smör*
- *Salt*
- *Svartpeppar från kvarnen*

Garnityr

- *Brynt smör med soja*
- *Färsk plockad oxalis*