



Kycklingfilé med stekt potatis och ljuvlig sås

Kock: **Jeanette Bokeroth** Tid: **50 min** Portioner: **4**



En enkel vardagsrätt men här piffas den upp av grillad kycklingfilé och en god sås.



INGREDIENSER

500 g potatis, ca
2 rejäla morötter
2 msk smör
1 msk olja
torkad rosmarin, torkad timjan, flingsalt, svartpeppar
4 kycklingfiléer
kycklingkrydda (knorr)
svartpeppar
olja
Såsen
3 dl mjölk

1 dl grädde
1 kycklingbuljongtärning
2 msk mjöl
1 msk svartvinbärselé
2 tsk kinesisk soja
svartpeppar efter smak

GÖR SÅ HÄR

- 1** Dela potatis och morötter i bitar. Koka dem nästan mjuka. Häll av vattnet, stek dem i smör och olja tills de fått en vacker färg och krydda med örter salt och peppar.
- 2** Hetta upp en grillpanna och stek de kryddade kycklingfiléerna tills de fått vacker färg. Lägg sedan över filéerna i en ugnssäker form och sätt in i ugnen på 200 grader tills innertemperaturen är 72 grader.
- 3** Vispa ihop mjölet med lite av mjölken tills det inte finns klumpar kvar. Häll i ingredienserna till såsen i en kastrull, koka upp och låt det sjuda ett tag tills såsen tjocknat något. Smaka av med peppar.