Kylling med bretagnesaus



Ingredienser

Bretagnesaus:
♥ 2 store, røde paprika (se tips)
♥ 2 ss smør
♥ 6 sjalottløk (se tips)
♥ 5 fedd hvitløk
♥ 80 g cherrytomater (se tips)
♥ 2,5 dl kyllingkraft (eller utblandet kyllingfond, se tips)
♥ 1 ss tomatpuré
♥ 2 ts tørket estragon
♥ 2 ss paprikapulver (søt type, se tips)
♥ 4 dl kremfløte
♥ 1 ts vineddik
♥ kvernet salt og pepper

Kyllingfilet:
♥ 650 g kyllingfilet
♥ 1 ss smør
♥ 2 ss olivenolje
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ råkostsalat (gulrøtter og kål)
♥ kokt jasminris
♥ frisk timian og gressløk

Fremgangsmåte

Bretagnesaus:

Start med å grille paprika i ovnen for å kunne flå dem og få frem den gode smaken: Legg paprikaene på en stekeplate og sett platen under grillelementet i stekeovnen. Ha høy varme (jeg bruker 230°C), og følg med underveis. Paprikaene skal klappe sammen og få sorte flekker på skallet (tar ca. 10 minutter). Ta paprikaene ut av ovnen og legg dem straks i en plastpose. Når paprikaene er avkjølt, kan du ta dem ut av posen. Dra forsiktig av det tynne, ytre skallet og rens paprikaene for frø på innsiden.

Del paprikaene i mindre biter og ha i en panne sammen med smør, hakket sjalottløk, hvitløk og halve cherrytomater. La dette surre på middels varme i ca. 5 minutter.

Tilsett kyllingkraft (jeg bruker 2,5 dl vann og kyllingfond). Ha også i tomatpuré, tørket estragon og paprikapulver. La dette småkoke i et par minutter til.

Ha hele innholdet i pannen i en beholder og mos det sammen med en stavmikser til en glatt og klumpfri saus.

Ha innholdet tilbake i pannen og tilsett kremfløte.

Varm opp sausen på nytt under omrøring. Smak til med litt vineddik, kvernet salt og pepper.

Stekte kyllingfileter:

Krydre kyllingfilet godt med salt og pepper. Varm opp smør og olje i en stekepanne. Stek kyllingfiletene i panne så de blir godt brunet på begge sider.

Ha kyllingfiletene sammen med stekesjyen i en ildfast form. Dekk til med aluminiumsfolie.

Sett kyllingfiletene midt i ovnen ved 200°C i ca. 15 minutter, eller til du ser at de er gjennomstekte inni, men fortsatt saftige.

Tilberedelse:

Legg de stekte kyllingfiletene i pannen med den varme bretagnesausen.

Varm dette raskt sammen.

Kok jasminris og tilbered noen grønnsaker (jeg brukte her råvevet kål og gulrøtter). Serveres med litt frisk timian og gressløk som pynt.

Tips

♥ Jeg bruker her store spisspaprika, men vanlig rød paprika kan også brukes. Jeg synes smaken blir best med grillet paprika, men du kan til nød sløyfe dette og ha paprikabitene rett i pannen sammen med tomatene. Det går også an å kjøpe ferdiggrillet og flådd paprika.

♥ I stedet for 6 sjalottløk, kan du bruke 1 hel vanlig, gul løk.

♥ I stedet for cherrytomater, kan du bruke 2 store, hele tomater.

♥ Jeg bruker her vann og 1 fond du chef kylling. Du kan alternativt bruke kyllingkraft eller -buljong.

♥ Tørket estragon og paprikapulver fås kjøpt i de fleste matbutikker. Pass på at du bruker en søt type paprikapulver.

♥ Smak alltid til sausen. Jeg er litt forsiktig med tørket estragon og øker sjelden utover 2 ts, mens jeg gjerne kan tilsette litt ekstra paprikapulver på slutten.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/kylling-med-bretagnesaus