# Chicken Florentine (Kylling i spinatsaus)




### Ingredienser

♥ 750 g kyllingfilet
♥ kvernet salt og pepper
♥ 0,5 dl hvetemel
♥ 3 ss smør
♥ 2 ss olivenolje
♥ 5 fedd hvitløk
♥ 2 sjalottløk
♥ 3 dl kyllingkraft
♥ 2 dl hvitvin
♥ 1 ts herbes de provence (provencekrydder, se tips)
♥ 1 ss maisenna
♥ 2 ss vann
♥ 300 g spinat
♥ 1 dl kremfløte
♥ 1 dl parmesan, revet

Servering:
♥ kokt ris
♥ revet parmesan

### Fremgangsmåte

Krydre kyllingfiletene med kvernet salt og pepper på begge sider.

Ha hvetemel på en tallerken og vend kyllingfiletene i hvetemelet så de blir godt dekket på begge sider. Rist vekk overflødig mel.

Finn frem en stor stekepanne med høye kanter. Ha 2 ss smør og 2 ss olje i pannen og stek kyllingfiletene så de blir gylne, får god stekeskorpe på begge sider og blir gjennomstekte inni (ca. 5 minutter på hver side).

Legg kyllingfiletene til side mens du tilbereder sausen (ikke vask stekepannen, men behold fettet fra stekingen av kyllingfiletene).

Ha fint hakket hvitløk og sjalottløk i pannen sammen med en ny ss smør. La dette steke på middels varme i et par minutter.

Rør inn kyllingkraft, hvitvin og provencekrydder. La dette småkoke i ca 5 minutter.

Rør maisenna ut i litt kaldt vann. Ha dette i pannen og rør rundt (dette vil tykne sausen litt).

Legg kyllingfiletene tilbake i pannen og la dem småkoke i sausen i et par minutter. Legg spinat i pannen og rør til spinatbladene "klapper sammen" og blander seg med sausen.

Tilsett kremfløte og revet parmesan. Sett platen på middels varme og rør til osten smelter inn i sausen.

Serveres nylaget med kokt ris som tilbehør. Topp retten med et dryss revet parmesan.

**Tips**

♥ Pass på at kyllingfiletene varmebehandles lenge nok til at de er helt gjennomstekte inni.

♥ Herbes de Provence (Provencekrydder) er en krydderblanding som fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Krydderblandingen består av tørkede krydderurter som er typiske for Provence-området i Frankrike. Akkurat hvilke krydder som brukes kan variere, men ofte inngår timian, oregano, rosmarin, basilikum, merian, salvie og fennikelfrø.

♥ Sausen inneholder litt hvitvin, som kjøpes på polet. Det er ikke så nøye hvilken type hvitvin du bruker. Alkoholen fordunster ved kokingen av sausen, så det er trygt å servere denne retten også til barn.

♥ Bruk ferskrevet parmesan. Det gir bedre smak enn parmesan som fås kjøpt ferdigrevet.

♥ Chicken Florentine kan serveres med ris, men er også godt med pasta eller potetmos.

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

---

**Source URL:** https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/chicken-florentine-kylling-i-spinatsaus