



M unkebo
M and
M ad, der simrer

18. maj 2016

Hovedret

Kylling med trøffelbechamel og asparges (4 personer).

Ingredienser:

4 stk. kyllingebryst (ca. 700 g.), 1 spsk + 1 spsk smør, 1 tsk salt + ½ tsk salt, friskkværnet peber, 1 dl tør hvidvin, 200 g svampe. **Bechamelsauce:** 50 g smør, 3 spsk hvedemel, 2½ dl mælk, 1 tsk koncentreret trøffelolie, ½ tsk salt, 1/4 knsp cayennepeber. **Asparges:** ½ kg hvide og grønne asparges, 3 dl vand, 1 spsk koncentreret kyllingefond.

Sæt ovnen på 150 grader. Brun kyllingekødet i 1 spsk smør på en stegepande, ca. 2 min. på hver side. Krydr med 1 tsk salt og friskkværnet peber. Læg kyllingekødet i et ovnfast fad, og steg det midt i ovnen, til indertemperaturen er ca. 68 grader. Beregn 30-40 minutter. Hæld vinen ved kyllingen, når der er ca. 15 min. tilbage af tilberedningstiden. Lad kødet hvile i 5 minutter, inden det skæres i tykke skiver.

Asparges: Skræl de hvide asparges. Skær eller bræk den nederste del af både de hvide og grønne asparges. Kog de hvide asparges i letsaltet vand, ca. 15 min. Læg de grønne asparges i, når der er ca. 4 minutter tilbage af kogetiden. Skyl aspargesene i koldt vand, så kogningen stopper.

Rens svampene og skær dem i mindre stykker. Steg svampene i 1 spsk smør, til væsken er kogt ind. Krydr med ½ tsk salt og friskkværnet peber.

Bechamelsauce: Smelt smørret i en gryde. Tilsæt melet og lad det stege ca. 30 sek. Spæd op med mælken. Lad koge under piskning ca. 5 minutter. Smag til med trøffelolie, salt og peber.

Bring vand og fond i kog i en gryde. Opvarm aspargesene i boullonen. Fordel dem på tallerkener, og drys svampene over. Kom bechamelsaucen på og top med kyllingen. Hæld lidt af boullonen og sky fra kyllingen rundt om og drys ristede løg henover.

