M unkebo
M and
M ad, der simrer

16. april 2026

Hovedret

Kylling i fad med grønt (4 personer).

Ingredienser: 600 g kartofler, i tern a 1 cm, 1 blomkål i små buketter, 75 g bacon, 600 g kyllingefilet, 20 g hvedemel, 1 løg, finthakket, 2 fed hvidløg, finthakket, 250 g champignon i kvarte, 2 porre i tynde skiver, 1 dl hvidvin, 1 dl grøntsagsbouillon, 2½ dl piskefløde, 1 tsk tørret rosmarin, 2 tsk tørret timian, salt og friskkværnet peber.

Sådan gør du:

Kom kartoflerne i en gryde med letsaltet koldt vand, så det akkurat dækker kartoflerne. Bring i kog og kog i 6 minutter, - kartoflerne skal *ikke* være kogt møre. Kom blomkålen i gryden, kog i yderligere 2 minutter og hæld derefter straks vandet fra.

Steg bacon på begge sider på en pande med lidt olie, til baconskiverne er gyldne og sprøde. Sæt til side på et stykke køkkenrulle og hak groft, når det er kølet lidt af. Kom lidt ekstra olie på panden og skru op for varmen. Rist champignons ved høj varme til de er gyldne med stegeskorpe. Sæt champignons til side.

Vend kyllingekødet i hvedemel, salt og peber og brun hurtigt kyllingefileterne af på alle sider.

Kom de forkogte kartoffeltern, løg, hvidløg, champignons, bacon, blomkål, porre, hvidvin, grøntagsbouillon, piskefløde, rosmarin, timian, salt og peber i et smurt ovnfast fad og vend det godt sammen. Fordel kyllingestykkerne i fadet og tryk kyllingen lidt ned i grøntsagerne. Bag i en forvarmet ovn ved 200 grader i cirka 30 minutter.