



Systembolaget

Citronmorötter med kycklingbröst och kardemummayoghurt

Varmrätt



Foto: Per-Anders Jörgensen

Ingredienser för 4 personer

4 kycklingfiléer (ca 600 g)
olivolja till stekning
salt och peppar

Morötter:

500 g morötter, skalade
2 msk olivolja till stekning
citronsaft
5 vitlöksklyftor, skivade
salt

Kardemummayoghurt:

3 dl matlagningsyoghurt
1 tsk mald kardemumma
salt och svartpeppar

Citronhonung:

saft och strimlat skal av 1 citron
3 msk honung

Gör så här

Morötter:

1. Sätt ugnen på 225°C. Dela morötterna på längden. Vänd runt dem i olivolja, salt, vitlök och citronsaft i en ugnsfast

Smakernas samspel

Denna citronsmakande kycklingrätt med morötter och kardemumma av Thomas Drejning passar bra ihop med ett friskt & fruktigt vin, gärna av rieslingdruvan, eller ett fylligt & smakrikt vin, som t.ex. en fatlagrad chardonnay. En veteöl passar också utmärkt.

form. Ugnsbaka tills de känns mjuka med lite tuggmotstånd och har fått fin färg.

Kyckling:

2. Salta och peppra kycklingfiléerna. Bryn dem i olivolja så att de får färg. Lägg över kycklingen i en ugnsfast form och stek den i ugn tills det kommer klar saft med provsticka ur kycklingens tjockaste del.

Kardemummayoghurt:

3. Blanda yoghurt med kardemumma och smaka av med salt och peppar.

Citronhonung:

4. Blanchera (förväll) citronskal. Koka ihop saft och skal av citron i en kastrull. Tillsätt honung och koka till simmig konsistens.

Servering:

Arrangera kycklingfilé och morötter på tallrik. Fördela citronhonung över kycklingen. Servera med kardemummayoghurt.