



Kycklingrullader med potatis och magisk sås

Jonny · 2024-12-18



Förberedelsetid

ca 60 minuter

Svårt

medelsvårt

Portioner

4 personer

Description

Kycklingrullader som är lätta att göra och fylls med bacon, dijonsenap och citron. Rulladerna bryns till fin yta och får sen koka färdigt i en läcker sås för att sen serveras med gröna bönor och potatis.

Ingredienser

- **4** kycklingfiléer
- **1** gul lök (stor)
- **140** g bacon
- **2** msk dijonsenap
- **1** dl färsk persilja, finhackad
- **1** msk färsk timjan, finhackad
- **1** citron, finrivet skal (ekologisk)
- smör, att steka rulladerna i
- **2** msk koncentrerad kycklingfond
- **5** dl vatten
- **20** g smör
- **2** msk vetemjöl
- **1 - 2** dl vispgrädde
- --- Pressad potatis ---
- **600** g potatis, mjölig eller fast spelar ingen roll
- --- Smörkokta haricots verts ---
- **150** g haricots verts
- **1** msk smör
- salt
- tandpetare
- --- Topping ---
- parmesanost, riven
- färsk persilja

Instruktioner

1. Skala och koka potatisen.
2. Halvera varje kycklingfilé så att det totalt till fyra personer blir åtta filéer.
3. Lägg filéerna en och en i en spritspåse för att banka ut dem (använd gärna undersidan av en kastrull för att banka ut dem). Salta och peppra.
4. Skala, halvera och strimla löken fint. Strimla baconet. Fräs löken mjuk och glansig i en klick smör i en stekpanna. Stek baconet i en stekpanna vid sidan om.
5. Vänd ihop lök, bacon, dijonsenap, finhackad persilja, timjan och citronzest. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar.
6. Klicka lite fyllning på varje filé och rulla ihop till en rullad. Fäst med tandpetare.
7. Hetta upp en stor stekpanna med lite smör och bryn rulladerna runt om i pannen. Salta och peppra.
8. Häll i fond och vatten, låt puttra ca 15-20 minuter. Ta upp rulladerna och lägg åt sidan.
9. Smält smöret i en annan panna. Vispa ner mjölet. Häll på fonden som kycklingen tillagats i samt vispgrädde. Låt såsen koka ihop. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar och lägg tillbaks rulladerna i såsen.
10. Koka haricots verts i saltat vatten. Häll av vattnet och tillsätt smöret till bönorna, vänd runt så att smöret smälter.
11. Servera kycklingrulladerna snett skurna med pressad potatis, den goda såsen och haricots verts i smör.