

Lågtemperaturstekt kyckling med ugnsbakade rotsaker och kantarellsås

(kan med fördel förberedas)

4 personer

300 gram potatis

200 gram palsternacka

200 gram rotselleri

200 gram morot

1 stor röd lök

Rivet skal av en citron (till servering)

Skala och tärna alla grönsaker i generösa bitar. Slunga i olivolja, salt och svartpeppar.

Ugnsbaka i 120 graders värme en timme eller tills rotsakerna är mjuka. Smaka av och salta ev. med flingsalt.

700 g kycklingbröst

Salt (om kycklingen inte är marinerad från fabrik)

Brynt smör

Stek i 110 graders ugn till 70 grader kärntemperatur, använd en ugnstermometer med sladd.

Låt vila och svalna innan kycklingen skivas. Lägg upp på ett ugnsäkert fat och pensla med brynt smör.

Kantarellsås

1 l kantareller (1 l motsvarar ca 300 g)

1 liten gul lök

1 msk smör eller margarin

1 1/2 dl vitt vin

3 dl vispgrädde

2 1/2 dl kycklingbuljong (vatten och buljongtärning eller fond)

1 dl hackad persilja

salt och peppar

1 l kantareller (1 l motsvarar ca 300 g)

1 liten gul lök

1 msk smör eller margarin

1 1/2 dl vitt vin

3 dl vispgrädde

2 1/2 dl kycklingbuljong (vatten och buljongtärning eller fond)

Kantarellfond efter smak

1 dl hackad persilja

salt och peppar

Fräs kantareller och lök i smör, tillsätt vin, buljong, grädde. Låt sjuda på spisen i tre-fyra timmar , späd med vatten under kokningen. Red av och smaka av. Tillsätt persilja

Innan servering, värm kyckling och rotsaker i 80 graders ugn, strö strimlat skal av citron över rotsakerna. koka upp kantarellsåsen.