



Slötorps Kycklingragu

För lite variation på kycklingrätterna provade jag att göra kycklingragu med kokt potatis och sallad. En ragu innebär att proteinet i rätten - nötkött, fläskkött, fågel eller fisk är delat i bitar och kokta efter bryning tillsammans med kryddor och grönsaker. Idag blev det alltså kyckling i ragun - riktigt gott.

Mängderna i beskrivningen nedan är för ca 4 personer.

Ingredienser

- 600 g Kycklingfilé
- 1 finhackad gul lök
- 2 klyftor vitlök
- 250 g champinjoner
- 1 liten skivad morot
- 380 g Stora Vita bönor

Såsen

- 2,5 dl kycklingbuljong (från tärning eller fond)
- 1 dl vitt matlagingsvin
- 1 tsk japansk soya
- 1 msk Tomatpuré
- 1 msk Dijonsenap
- 1 tsk Timjan
- salt
- peppar

Tillbehör

- Ris eller nudlar
- Sallad för säsongen
- Naanbröd eller liknande

Gör så här

1. Skala och hacka löken och skiva svampen.
2. Skär kycklingfilén i bitar.
3. Fräs lök, vitlök, svamp, kyckling och krydda med salt, peppar och timjan.
4. Bryn köttet och strö sedan över 1 msk mjöl för att reda vätskan lite. Häll så på buljongen och vinet och soyan. Låt koka knappt 10 minuter
5. Häll av börnorna och skölj dem med kallt vatten och häll ner i grytan. Låt puttra en liten stund till.
6. Avsluta kryddningen med senap och finhackad persilja.

En enkel men god rätt som går fort att göra. Kokt potatis till är bäst, samt en vinägrett eller Rhode Islandsås till salladen blir bra.

Smaklig måltid.

/Peter