

MAJS KYCKLING BRÖST
MED HALLONVINÄGERSÅS

BANKA UT KYCKLINGFILEERNA LITET.

SALTA OCH PEPPRA DEM RUNT OM , STEK DEM
GYLLENBRUNA I SMÖR.

DÄREFTER KÖR DOM I UGNEN I HÖG VÄRME
ELLER SVAG VÄRME. VEM FAN VET VAD.

SKÄR FILEERNA I TUNNA SKIVOR OCH LÄGG UPP

PÅ VARMA TALLRIKA, GARNERA MED EN HEL
SALLADSLÖK GIVETVIS KOKT OCH SALSAN.

MANGO OCH GALIAMELONSALSA

MED LIME.

4 ST MANGO

1 ST GALIAMELON

1 ST RÖD CHILI ANVÄND C.A EN HALV

SAFT OCH SKAL AV CA 1 ½ LIME

2 ST CHARLOTTENLÖK

NÅGRA BLAD KORIANDER

SKALA OCH KÄRNA UR MANGON SKÄR MELON

OCH MANGO I SMÅ TÄRNINGAR.

FINHACKA LÖKEN, PEPPARN OCH KORIANDERN.

RIV LIMESKALET UTAN DET VITA KOMMER MED.

LÄGG ALLT I EN SKÅL OCH BLANDA VARSAMT.

PRESSA ÖVER LIMEJUICEN. SALTA FÖRSIKTIGT

GRUNDSÅS 4 PERS.

4 dl kalvbuljong

1 st morot

4 st charlottenlökar

1 st purjo

2 st klyftorvitlök

¼ st selleri

4 st persiljestjälkar

4 st pepparkorn

(lite tomatpuré)

Skala och skär grönsakerna i bitar

Bryn löken i en kastrull

Slå på vatten koka upp med grönsakerna ,pepparkorn, kalvbuljong och ev. (tomatpuré)

Låt sjuda på låg värme skall reduceras till hälften

Sila av buljongen, använd gärna en tråd sil

Slå tillbaka buljongen i pannan kokas och koncentreras ännu mer

Till Hallon vinäger sås.

Hallon Crema di Balsamico

Grädde

Salt och peppar

Smör, vispas ner före serveringen