



## Timjanstekt kycklingfilé med varm broccolisallad och brynt morotscrème

*Skinnet på kycklingfilén har mycket god smak och ska inte tas bort vid stekning.*

### TILL 4 PERSONER:

600 g kycklingfilé med skinn  
1 tsk salt  
2 msk olivolja  
4 vitlöksklyftor  
1 kruka timjan, gärna backtimjan  
25 g smör  
1 msk vatten

### MOROTSCRÈME:

100 g smör  
500 g morötter  
1 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
1 dl vatten  
2 tsk pressad citron  
½ tsk salt

### BROCCOLISALLAD:

250 g broccolistånd  
16 späda primörmorötter eller 2 morötter

1 liten rödlök  
4 rädisor  
1 msk olivolja

### GARNERING:

dillkvistar

### GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 100°. Salta och bryn kycklingen gyllenbrun i olja tillsammans med krossad vitlök och timjan. Lägg kycklingen i en ugnssäker form och tillaga mitt i ugnen till 68° innertemperatur, 20–25 minuter. Låt vila ca 5 minuter.
2. *Crème:* Bryn smöret. Skala morötter, lök och vitlök och skär i mindre bitar. Koka rotfrukterna mjuka i smöret under lock, ca 10 minuter. Mixa slätt med mixerstav. Späd med vattnet till lagom konsistens. Tillsätt citronsaft och salt.
3. *Sallad:* Bryt broccolin i små buketter, skär stammen i tunna skivor. Skrapa morötterna eller skala stora morötter och skär dem i stavar. Skala och skär löken i ringar. Ansa och skiva rädisorna tunt.
4. Koka broccoli och morötter mjuka i saltat vatten. Sila bort vattnet och blanda grönsakerna med lökringar, rädisor och olja.
5. Värm morotscrèmen. Ta kycklingen ur formen och skär i skivor. Bryn smöret och håll i formen. Tillsätt vattnet och vispa ihop till en sky. Lägg kyckling och broccolisallad på tallrikar. Klicka morotscrèmen vid sidan om och ös över skyn. Garnera med dillkvistar och servera.