

Rostad kyckling med vita bönor

Söndagmiddagen idag bestod av rostad kyckling med vita bönor. Gott, men starkt. Kära maken läste nämligen fel i receptet och drog på med mer cayennepeppar än vad som rekommenderades. Barnen åt snällt upp nästan allt utan att säga ett knyst. Kan tänka mig att rätten blir ännu godare om den är lite mildare.



Rostad kyckling med vita bönor

4 portioner

4 kycklingfiléer (eller 8 kycklingklubbor)

Rapsolja

1 gul lök, hackad

5 vitlöksklyftor, skalade och skivade

1 1/2 burk hela tomater

1 hönsbuljongtärning

1 nypa cayennepeppar

2 lagerblad

Salt och svartpeppar

1 burk stora vita bönor

1/2 purjolök, skivad
2 msk hackad persilja
Rivet skal av 1 citron

Bryn kycklingfiléerna i olja och ta bort från pannan. Fräs därefter lök och vitlök. Tillsätt tomaterna med sitt spad. Smula ner buljongtärningen och krydda med cayennepeppar, lagerblad, salt och peppar. Lägg i kycklingfiléerna och låt alltsammans sjuda i 25-30 minuter.

När 5 minuter återstår håller du i bönor och purjolök och låter det koka med i grytan. Strö över persilja och citronskal och servera.