

Kycklingfilé med senapssås

Den här kycklingen är vardagsfavorit. Saftig och god! Servera exempelvis med ugnrostade grönsaker om du vill hålla nere kolhydraterna.



Kycklingfilé med senapssås

4 personer

800 g kycklingfilé

1 st schalottenlök

Rapsolja till stekning

3 dl grädde

2 tsk fransk senap

1 st vitlöksklyfta

Salt

Malen vitpeppar

0,5 st knippe persilja

1 st röd paprika

Värm ugnen till 225°. Torka av och krydda kycklingfiléerna med salt och peppar. Bryn kycklingfiléerna och lägg över i en smord ugnssäker form. Skala och hacka löken och stek den mjuk. Lägg över i formen. Stek dem i ugnen tills de är genomstekta och har en innertemperatur på 70°.

Ansa paprikan och tärna den. Hacka persiljan. Blanda samman grädde, senap och vitlök i en kastrull, koka upp och låt sjuda på svag värme tills såsen kokat ihop något.

Ta ut kycklingen ur ugnen, slå av skyn som bildats och håll den i såsen. Rör om och håll såsen över filéerna. Strö över persilja och paprika före servering.

Receptet kommer [härifrån](#).