



## Kycklingfilé i vinsås

### Ingredienser

- 4 st kycklingfiléer
- 4 st timjankvistar, färsk
- 1 tsk salt
- 2 msk smör
- 14 st schalottenlök, i kasse
- 1 msk smör
- 200 g champinjoner
- 2 msk smör
- 0,5 tsk salt
- 250 g rimmat stekfläsk, (därav skivor till såsen)

### Såsen:

- 2 st stekfläsk, i skivor
- 1 st gul lök
- 2 st vitlöksklyftor
- 2 dl rött vin
- 1 dl vatten
- 1 st hönsbuljongtärning
- 2 msk tomatpuré
- 2 msk kinesisk soja
- 2 st timjankvistar, färska
- 1 msk maizena redning
- 1 msk timjan, färsk och finhackad

### Tillbehör:

kokt potatis

## **Tillagning** Kycklingfilé i vinsås

Efterstekning i ugn på 125° gör kycklingfilén maximalt saftig.

1. Sås: Tärna några skivor fläsk och skala och skär även löken i tärningar. Fräs fläsk och lök i en kastrull på medelgod värme, några minuter under omrörning. Pressa över vitlöken. Rör om.
2. Tillsätt rött vin, vatten, smulad buljongtärning, tomatpuré, soja och färsk timjan. Låt såsen sjuda på svag värme under lock 30 min. Sila såsen ner i en ren kastrull. Ställ åt sidan.
3. Kyckling: Sätt ugnen på 125°. Skala schalottenlöken. Bryn den i smör 5-6 minuter. Skaka pannan regelbundet. Lägg löken i en ugnssäker form.
4. Dela champinjoner i mindre bitar. Fräs i smör tills de fått lite färg. Salta. Rör om då och då. Flytta över till formen med löken.
5. Putsa kycklingfiléerna. Stick in en timjanskvist i den lilla fickan på respektive filé. Salta runt om. Bryn i smör på båda sidor till fin färg. Lägg filéerna i formen med lök och champinjoner.
6. Placera en ugnstermometer i mitten av den största filén. Ställ formen i mitten av ugnen. Ugnstek tills kycklingen har en innetemperatur på 68°. Det tar ca 30 minuter.
7. Koka potatisen. Stek fläsket. Red av såsen med maizena redning. Ge den ett uppkok. Tillsätt finhackad timjan precis före servering