

på tallriken

Citronmarinerad kycklingfilé med mangosallad



4 personer:

- 3 dl vatten
- Saften av en ½ citron
- 5 timjankvistar
- 1 tsk salt
- 4 kycklingfiléer

Marinad:

- 0,5 dl kokspad
- 0,5 dl rapsolja
- Rivet skal av en halv citron
- 1 tsk citronpeppar

Sås:

- 1 äggula
- 1 msk fransk senap
- 0,5 dl olja
- 2-3 msk marinad
- 1-2 krm salt

Ingredienser till salladen:

Gör så här:

1. Putsa eventuellt kycklingfiléerna. Koka upp vatten med citrosaft, timjankvistar och salt i en traktörpanna. (Det funkar även med en lite större kastrull)
2. Lägg i filéerna och låt sjuda under lock i ca 10 minuter. Ta upp kycklingen och låt rinna av på ett fat.
3. Blanda samman marinaden och häll den över kycklingen. Låt stå kallt ca 2 tim.
4. Rör äggulan kraftigt med senapen, gärna med elvisp.
5. Tillsätt oljan under kraftig vispning, späd med marinad till en krämig sås, smaka av med salt och vitpeppar.
6. Skär rödlöken i tunna skivor, ringla över olivolja, tillsätt fint rivet skal och saften från en lime. Blanda och låt sedan stå och dra i ca 15 min.
7. Skär mangon i bitar. Skiva kycklingen i 0,5 - 1 cm skivor. Fördela sallad, rödlök, mango och kyckling på ett stort fat. Smula över fetaosten och till sist; Ringla över såsen, servera och njut!

- Blandsallad, t ex. maché, babyspenat, romansallad och ruccola
- 1 Rödlök
- 1 mogen mango eller fryst tärnad
- 1 pkt fetaost
- olivolja
- Rivet skal och saften från en lime
- En nypa flingsalt & svartpeppar från kvarn