LINDA BEN

Kjúklingalæri í ítalskri rjómasósu borin fram með kartöflumús



Eldunartími

30 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Þessi kjúklingalæri í ítalskri rjómasósu eru einstaklega djúsí og bragðgóð. Þetta er afar einfaldur og fljótlegur réttur. Innihaldsefnalistinn gæti þótt langur í fyrstu en þegar þið lesið hann yfir sjáiði að stór hluti af honum eru krydd.
Maður byrjar á því að setja smjörið, laukinn, kryddin og sterka sinnepið í pott og steikir kjúklinginn upp úr kryddunum. Því næst bætir maður hvítlauk, rjóma og hvítvíni (hægt að skipta út fyrir meira af rjóma en það gefur mjög gott bragð) út í pottinn. Svo setur maður sírónusafa, sólþurrkaða tómata, kryddost og ferskt timjan út í og lætur malla.
Á meðan rétturinn er að malla hitar maður forsoðnar kartöflur og stappar þær svo annað hvort með kartöflustappara eða smellir þeim í hrærivélina með k-inu (ég geri það alltaf), setur svo smjör og mjólk eða rjóma út í ásamt sykri, salt og pipar og hrærir þar til mjúkt og gott.
Svo ber maður réttinn fram með góðu fersku salati og þú ert komin með ljúffenga, holla og góða máltíð sem öll fjölskyldan á eftir að elska.

Kjúklingalæri í ítalskri rjómasósu borin fram með kartöflumús

- U.þ.b. 1 kg úrbeinuð kjúklingalæri
- 1/2 msk smjör
- 1 shallot laukur
- 2 tsk þurrkað oreganó krydd
- 1 tsk þurrkað basil krydd
- 1/2 tsk þurrkað rósmarín krydd
- 1 tsk paprikukrydd
- 1/4 tsk þurrkaðar chillíflögur
- Salt & pipar
- 1 tsk sterkt sinnep
- 4 hvitlauksgeirar.
- 1 dl hvítvín
- 250 ml rjómi frá Örnu Mjólkurvörum
- 200 g sólþurrkaðir tómatar
- safi úr 1/2 sítrónu
- 75 g kryddostur með hvítlauk frá Örnu Mjólkurvörum
- Ferskt timjan

Aðferð:

1. Skerið shallotlaukinn og smjör í steypujárnspott (eða stóran og þéttan venjulegan pott) og steikið létt, bætið kryddunum út í og sterku sinnepi. Bætið kjúklingalærunum út í pottinn og steikið þau upp úr kryddunum.
2. Rífið hvítlauksrifin út í pottinn.
3. Þegar kjúklingurinn er orðinn steiktur á öllum hliðum bætið þá hvítvíni, rjóma, söxuðum sólþurrkuðum tómötum og fersku timjan. Rífið kryddostinn út í og leyfið þessu að malla í u.þ.b. 10-15 mín eða þar til kjúklingurinn er eldaður í gegn.

Kartöflumús

- 1000 g forsoðnar kartöflur
- 100 g smjör
- 1 ½ dl mjólk/rjómi frá Örnu Mjólkurvörum
- 1 msk sykur
- Salt og pipar eftir smekk

Aðferð:

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.