

Söndagsmiddan med Johan Ryd

22 september 2019

Recept för fyra personer:

Fänkåls- och gorgonzolasallad		
Fänkål	1	st
Salladsblad	8	st
Gorgonzola	200	g
Valnötter	12	st
Olivolja	4	msk
Balsamvinäger	0,5	msk
Fikon	8	st
Krutonger		

Brässerad kycklinglårfile med pastasallad och parmesansås

<i>Brässerad kyckling</i>		
Kycklinglårfile	600	g
Lök	1	st
Morötter	1	st
Lagerblad	2	st
Vitpepparkorn	5	st
Vitt vin	1,5	dl
Vatten så det täcker		
Parmaskinka till garnering		
<i>Parmesansås</i>		
Gul lök	1	st
Vitlök	1	klyfta
Olja	2	msk
kycklingbuljong	2,5	dl
Grädde	1,5	dl
Parmesan	50 - 100	g
Maizena	1	tsk
<i>Pastasallad</i>		
Farfalle (pastafjärilar)	100	g

Salt		
Olivolja	2	msk
Soltorkade tomater	0,5	burk
Rödlök	1	st
Basilika	0,25	kruka
Oliver	20	st
Svartpeppar		

Salladen

Skölj och skiva fänkålen fint. Skölj och hacka salladen. Fördela valnötterna i mindre delar. Dela fikonen i fyra delar. Blanda olivolja och balsamvinäger, krydda gärna med lite svartpeppar och eventuellt lite salt. Lägg upp på tallrik eller fat. Fänkål och sallad underst, sedan osten och sist dressing och valnötter. Toppa med några krutonger. Osten kan läggas som skivor eller fördelas i mindre bitar vilket passar bäst om osten är lite torr, då smular den sig lite.

Varmrätten

Pastasallad: Koka pastan 1,5 minut kortare än vad som står på paketet och i välsaltat vatten. Hacka övriga ingredienser till lämplig storlek. Kyl pastan i kallt vatten, sila den och tillsätt hacket, oljan och krydda gärna med svartpeppar och kanske lite örtsalt. Blanda väl.

Bräserverad kyckling: Skala morötter och skiva dem. Skala och klyfta den gula löken. Stek morötter och lök i olja i en sautös (låg kastrull med lock) tillsammans med vitpeppar och lagerblad, tills löken är mjuk. Tillsätt vinet och låt reducera ett par minuter. Lägg i kycklingen och håll i vatten så det täcker. Sjud i ca 15 minuter. Ta upp kycklingen och lägg på ett fat och ställ i ugnen på 100 grader. Sila koket och mosa morötterna och löken i en sil så all vätska kommer ut. Vätskan blir nu grunden till såsen.

Sås: Tillsätt kycklingbuljongen till såsgrunden och reducera genom häftig kokning i några minuter. Tillsätt grädden och koka upp och låt koka några minuter. Dra av från plattan och tillsätt riven parmesan. Värm försiktigt igen tills osten smält. Red av med maizena till lagom tjocklek. Häll såsen över kycklingen och garnera med parmaskinka.