

Kycklingfilé sous-vide med rotfrukter och örter

Till 4 personer

- 4 kycklingbröstfiléer (gärna majskyckling)
- Salt och svartpeppar
- Citron
- Dragon
- Timjan
- Smör
- 2-3 morötter
- 200 g rotselleri
- 2-3 palsternackor
- 4-6 potatisar
- Olja
- Salt



Till såsen:

- 2 – 3 dl Grädde
- 1 Schalottenlök
- Koncentrerad grönsaksfond motsvarande 2 dl buljong
- 1-2 dl vitt vin
- 1 – 2 tsk finhackade örter
- Ev. lite citron

Så här gör du:

1. Ställ in din sous-vide på 68 grader och 90 minuter
2. Lägg kycklingfiléerna i en vacuumpåse med salt och peppar, en kvist timjan och citronsaft.
3. Låt kycklingfiléerna gå i sous-viden 90 minuter, 68 grader.
4. Medan kycklingen tillagas i sous-viden kan man tvätta och evt skala rotfrukterna, skära i lagom stora bitar och lägga i långpanna med lite olja och salt.
5. När det är cirka 20 minuter kvar på kycklingen, ställ in rotfrukterna i 225 grader varm ugn. De blir klara på 20 – 25 minuter. Ta ut dem när de blivit lagom mjuka och fått fin färg.
6. Till såsen: Finhacka schalottenlöken och låt den mjukna i smör utan att ta färg. Häll på fond och vin. Reducera lite, tillsätt grädde och fortsätt att reducera till den blivit lagom tjock.
7. När kycklingen är klar, ta vara på skyn som finns i vacuumpåsarna och häll i lagom mycket i såsen. Smaka av. Reducera ev. ytterligare. Tillsätt kryddörter och smaka av med salt och peppar. Beroende på hur friskt vinet du använt till såsen så kan du behöva pressa i lite citron för att få upp friskheten i såsen.
8. Bryn filéerna runtom.
9. Servera med rotfrukter och den gräddiga örtsåsen.