

Kylling med appelsin og estragonsauce



Ingredienser:

- 2 spsk solsikkeolie
- 4 kyllingebryster uden skind og ben
- 2 gulerødder, skrællede og skåret i juliennestrimler
- 1 lille porre, gjort i stand og skåret i tynde skiver
- 1 dl frisk appelsinsaft
- 4 spsk crème fraîche
- 2 tsk grov sennep
- 1 spsk hakket, frisk estragon
- Appelsinbåde og estragonkviste til pynt

How to:

1. Opvarm olien i en wok og tilsæt kyllingebrysterne. Steg dem i ca. 10 minutter ved god varme, til de er brune på begge sider og gennemstegte. Tag dem op og sæt til side.
2. Tilsæt gulerødder og porre til wokken og steg forsigtigt i 2 minutter.
3. Rør appelsinsaft, crème fraîche, sennep og estragon i wokken og bring det i kog. Lad det simre i 2 minutter.
4. Læg kyllingen tilbage i wokken og varm det hele igennem i 1 minut.
5. Servér kyllingen med saucen hældt over og pynt med appelsinbåde og estragonkviste.