



Rosmarin och apelsinstekt kycklinglårfilé med apelsin honung bräserad fänkål ,romansallad champinjoner , smålök

6 portioner

800 gr kycklinglårfilé

4 st apelsiner

6 st vitlösklyftor

2 dl olivolja

2 st fänkål

1 kruka rosmarin

3 st kvistar timjan

2 msk honung

1 st romansallad

6 st gul morot

18 st röd smålök

400 gr champinjoner

Så här gör man

Skala apelsinerna med en potatisskalare, bara det orangea och pressa ur saften. Därefter skala vitlösklyftorna som mixas med hälften av apelsinskalen och saften tillsammans med 5 kvistar rosmarin i mixer med olivolja fint. Dela kycklinglåren i mindre bitar som sedan marineras med hälften av apelsin och rosmarinmixet .

Dela sedan fänkålen i 3 skivor som sedan bräseras i resterande apelsinskal, saft, honung, 1 rosmarin kvist, timjan, salt och peppar tills dom är mjuka. Låt sedan svalna.

Skala och dela lökarna som steks gyllenbruna tillsammans med champinjonerna. Värm kycklinglårbitarna i ugnen på 175° i cirka 8 -10 minuter. Stek fänkålsskivorna i smör och lite socker tills dom får färg. Fördela romansallad, fänkål, champinjon och lökblandningen på tallriken. Tillsätt kycklinglår, toppa med resterande marinad. Servera ev rostad potatis eller ris till.