



KYLLINGEINDERFILET MED SPRØD BROCCOLISALAT

4 PERSONER

Det lækre urtekrydderi giver en dejlig smag til de delikate inderfileter, som her serveres med smørdampede sprøde kål og asparges, og små knuste kartofler, som er lækkert sprøde udenpå og bløde indeni. De er meget smagfulde med cremefraiche og frisk purløg på toppen. Artiskokcremen er meget hurtig at lave, og den cremede konsistens giver et dejligt modspil til de sprøde grøntsager.

INGREDIENSER

12 inderfilet med mildt urte-krydderi

1 lille broccoli

1 rødt radicchio

10-12 asparges

10-12 rosenkål

2 spsk. smør

$\frac{1}{2}$ dl. vand eller hvidvin

1 tsk. salt

friskkværnet peber

12 små kartofler

1 spsk. olie

1 tsk. salt

1 dl. cremefraiche

2 spsk. klippet purløg

1 glas grillede artiskokker

TILBEREDNING

Tilbered inderfileterne efter anvisning på emballagen på grillen eller en pande.

Del broccoli og radicchio i mindre stykker. Knæk den nederste del af asparges og del rosenkål i blade.

Smelt smørret i en gryde sammen med vand eller hvidvin og læg grøntsagerne herpå. Nederst broccoli, derpå radicchio og asparges, og øverst rosenkålsbladene. Drys salt og peber over og damp grøntsagerne ca. 5 min. til de er møre, men stadig har bid.

Kog kartoflerne møre i letsaltet vand og lad dem afkøle let. Hæld dem ud på en bageplade beklædt med bagepapir og giv hver kartoffel et tryk, så den knuses lidt. Pensl kartoflerne med olie og drys med salt og giv kartoflerne 10-15 min. i ovnen ved 225°C eller på grillen, til de er gyldne og sprøde. Server kartoflerne med en lille top af cremefraiche og lidt klippet purløg.

Hæld olien fra artiskokkerne og blend dem sammen med hvidløg, citronsaft, olivenolie, salt og peber.

1 fed hvidløg

1 spsk. citronsaft

1 spsk. olivenolie

Salt og peber

Server inderfilet med smørdampede sprøde kål, knuste kartofler med cremefraiche og purløg samt artiskokcreme.

TIP: Knuste kartofler kan også laves af en rest kogte kartofler, som trykkes lidt flade, pensles med olie og drysses med salt. Det er en skøn måde at bruge en rest på og ren win-win, når reste-retten næsten bliver bedre end udgangspunktet. Knuste kartofler kan selvfølgelig laves af både store og små kartofler.