

## Stekt kycklingfilé med rostade rotsaker med dragon- och senapssås



Detta behövs för 4 portioner

- 4 kycklingfiléer
- 4 morötter
- 3 rödbetor
- 10 potatisar
- Senapsolja
- Salt

Dragon- och senapssås

- Smör
- 2 msk Mjöl
- 4 dl mjölk
- 1 schalottenlök
- ½ äpple
- 2 msk dragon
- Starke hans senap efter smak
- Salt och peppar

Gör såhär:

Sätt ugnen på 200 grader. Skala och skiva rotfrukterna, placera i ugnform och ringla över senapsolja och krydda med salt och peppar. Bryn kycklingfiléerna i stekpanna, stek sedan klart de i ugnen, antingen i en ugnform eller på ett galler ovanför rotfrukterna. Saftigast blir kycklingen med hjälp av stektermometer, innetemperaturen ska då vara 72 grader. Finhacka schalottenlök och äpplet, fräs i kastrull med smör. Sänk värmen och tillsätt mjölet under omrörning, därefter mjölken, låt sjuda upp, låt såsen puttra på låg värme under omrörning och tillsätt dragon. Ta av kastrullen från värmen, smaka av med Starke Hans, salt och peppar. Tillsäts Starke Hans när såsen kokar så kan smaken blir besk.