



Knaprigt kycklingbröst Milanese

Gyllene, spröd kycklingfilé, serverad med tomat-fettuccine, frasig kapris och en härlig, färsk slaw – en given succé!

JAMIE OLIVER AT SCANDIC

Tillagning

Lägg kycklingfiléerna på ett stort ark smörgåspapper. Vik pappret över kycklingen och slå ut filéerna med en liten kastrull eller brödkavel tills de blir ca 1 cm tjocka.

Skär av kanterna på ciabattabrödet och kör i mixern tills det liknar fint skorpmjöl. Riv över parmesanosten och mixa en gång till. Lägg skorpmjölet på ett fat och skaka lätt så att det fördelas jämnt. Strö mjöl på ett annat fat och krydda med salt och peppar. Knäck äggen i en djup tallrik och vispa ordentligt.

Lägg en tillplattad filé i mjölet, vänd, och doppa det sedan i äggsmeten. Låt droppa av. Vänd kycklingen i skorpmjölet och repetera sedan hela proceduren. Gör samma sak med resten av filéerna, som du sedan lägger i kylan på ett fat för att vila.

Gör slawn under tiden. Skala och skiva moroten och löken i tunna skivor. Använd eventuellt matberedarens rivjärn eller mandolin (glöm inte skyddet!). Ta bort och släng de yttre bladen från vitkålshuvudet, och strimla sedan tunt tillsammans med fänkålen. Lägg grönsakerna i en stor skål. Skala och kärna ur äpplet. Skiva det i tunna skivor och lägg det i skålen. Plocka de flesta basilikabladen och hacka dem grovt. Spara stjälkarna och övriga blad till senare.

Blanda vinägern, rapsoljan, senapen och en nypa salt och peppar i en skål och ställ åt sidan.

Skala och finhacka vitlöken tillsammans med basilikastjälkarna. Värm upp lite olja i en stor stekpanna på medelhög värme, och lägg i vitlöken och basilikastjälkarna. Smula även i den torkade chilin. Bryn kryddorna 2-3 minuter under omrörning, tills att de får gyllene färg. Tillsätt tomaterna och 2 dl vatten. Låt koka upp. Sänk värmen och sjud under 15-20 minuter, tills det tjocknat.

Ansa under tiden kaprisen och badda dem torra med hushållspapper. Värm upp lite olivolja i en stor stekpanna och stek kaprisen tills de är frasiga. Lägg dem sedan på dubbelt lager hushållspapper för att rinna av.

Torka pannan med hushållspapper och ställ tillbaka på medelhög värme. Lägg i smöret och en rejäl dos olivolja. När det är varmt, lägg i kycklingfiléerna en och en och stek 3-5 på varje sida, tills de är brynta och genomstekta. Lägg dem sedan på dubbelt lager hushållspapper för att rinna av.

Koka under tiden fettuccine i en stor kastrull med saltat vatten enligt instruktionerna på paketet. Töm kastrullen i ett durkslag och spara en deciliter av kokvattnet. Smaka av tomatsåsen och tillsätt eventuellt lite salt och peppar om du tycker det behövs. Vänd pastan i såsen tillsammans med spenaten. Häll i en skvätt kokvatten om du vill ha det lösare.

Dela upp fettuccine på tallrikarna och lägg kycklingfiléerna ovanpå var och en. Strö över kaprisen och de resterande basilikabladen. Stänk över lite jungfruolja. Blanda dressingen i slawn och sedan är det dags att ställa allt på bordet. Servera med citronklyftor och om man vill pressa citron över.

Ingredienser 4 portioner

4 x 150 g ekologisk
kycklingbröstfilé utan skinn
2 ciabattabröd
30 g parmesanost
300 g vetemjöl
havssalt
färskmalen svartpeppar
3 stora, ekologiska ägg
2 vitlöksklyftor
olivolja
1 liten torkad chilipeppar
1 burk hackade tomater (400 g)
10 g inlagd kapris
en klick osaltat smör
300 g färsk fettuccine
50 g babyspenat
extra jungfruolja
1 citron

Till slawn

1 liten morot
½ vit eller röd lök
¼ vitkålshuvud
1 litet fänkålshuvud
1 litet äpple
några kvistar färsk basilika
2 matskedar vitvinsvinäger
4 matskedar rapsolja
1 tesked dijonsenap