

Oppskrifter 23.3.2013 – Klubbmøte hos Jan Morten

Paprikakylling på en seng av løk og skinke

4 kyllingbrystfileter, helst med skinn
1 ½ dl ferskpresset sitronsaft
1 – 1 ½ ts mildt eller sterkt spansk paprikapulver, etter smak
Salt
Pepper
Ca. 2 ss olivenolje
70 g serranoskinke, i terninger
4 store løk, i tynne skiver
1 ¼ dl tørr hvitvin
1 ¼ dl hønsebuljong
Frisk timian eller hakket frisk persille, til pynt

Mariner kyllingen slik: Ha kyllingbrystene i en bolle (ikke av metall). Hell sitronsaften over, og la det marinere i kjøleskapet over natten.

Når du er klar til å tilberede retten, tas kyllingbrystene opp av marinaden. Tørk dem. Gni inn skinnet med paprikapulver, salt og pepper etter smak.

Varm 2 ss av oljen i en middels stor stekepanne eller et ildfast kokekar med lokk over middels varme. Tilsett kyllingbrystene med skinnsiden ned. Stek i 5 minutter eller til skinnet er gyllent og sprøtt. Ta kyllingstykkene opp av pannen.

Rør inn skinken i stekefettet i pannen. Legg på lokk, og stek i om lag 2 minutter til skinken ikke skiller ut mer fett. Tilsett løk, og fortsett å steke under omrøring i om lag 5 minutter til løken er myk, men ikke brun. Tilsett om nødvendig litt ekstra olje.

Tilsett vin og buljong, og kok opp under omrøring. Legg kyllingbrystene tilbake i pannen. Smak til med salt og pepper. Skru ned varmen, legg på lokk, og la det surre i 20 minutter til kyllingen er gjennomvarm og kjøttsaften er klar.

Legg kylling på et serveringsfat, og hold den varm i forvarmet stekeovn. Kok opp sausen til den bobler og begynner å tykne. Smak om nødvendig til. Fordel løkblandingen på 4 varme tallerkener, og legg kyllingbrystene på toppen. Pynt med urter, og server straks.

Drikke

Muga Reserva 2008