



Kyckling med citronsås och grön sparris

Kock: **Mårtenssons kök** Tid: **30 min** Portioner: **4**



En lättlagad och fräsch kycklingrätt i citronsås som passar lika bra mitt i veckan som till fest.



INGREDIENSER

500 g kycklingfiléer
2 dl vatten
1.5 msk kycklingfond
1 citron, rivet skal och juice från
1 msk torkad dragon
3 dl grädde
salt och peppar
maizena, om det behövs
Sparris
250 g grön sparris

GÖR SÅ HÄR

- 1** Halvera kycklingfiléerna, krydda och bryn så de får jämn färg runt om.
- 2** Tillsätt vatten, fond, citronskal och dragon. Låt koka upp och sedan småputtra under lock ca 10 minuter till kycklingen är genomkokt (innertemperatur 72 grader).
- 3** Ta upp köttet och håll det varmt under folie under tiden som du gör såsen.
- 4** Häll ner grädden i kokvattnet, låt koka upp och småputtra någon minut. Smaka av med citronsaft efter behag, salt och peppar, red av till önskad konsistens.
- 5** Lägg tillbaka kycklingköttet i såsen, låt det bli genomvarmt och servera med den nykokta sparrisen och citron.
- 6** Under tiden kycklingen kokar så kokar du sparrisen som ska serveras till:
Skölj av sparrisarna, bryt av den nedersta delen om det inte redan är gjort och dela sparrisen om du har svårt att få plats med dom i grytan.
- 7** Koka upp lättsaltat vatten i en gryta.
- 8** Lägg ner sparrisen och låt den sjuda under lock ca 5 minuter. Känn med provsticka under tiden de kokar, de ska inte bli alldeles genomkokta utan får gärna behålla lite spänst och vara "al dente".
- 9** Häll av kokvattnet och skölj i kallt vatten.
- 10** Servera sprrisen till kycklingen.