KYCKLING

Grillad kycklingfilé, salsa & krämig paprikasås

Kock: **Mats Westergren** Tid: **40 min** Portioner: **4**

Smakrik kycklingfilé som kompletteras av het paprikasås med mycket kropp. Allt bryts av, av en fräsch och god salsa.

Kycklingen är enkel, bara rubba/gnid in den med curry/mango krydda & god olivolja. Grilla/stek den sedan till perfektion.

40

INGREDIENSER

Paprikasås
1 msk olivolja, extra virgin
1 stycken purjolök, skivad
3 stycken röd spetspaprika, skivad
4 stycken finhackade vitlöksklyftor
1 stycken finhackad röd chili
3 msk konc. grönsaksfond
4 dl matlagningsgrädde
salt & peppar efter smak
3 msk finhackad persilja

Avokado- & mangosalsa

1 stycken röd paprika, fint skuren i tärningar
2 stycken mogen avokado, fint skuren i tärningar
1 stycken liten mango, skalad, urkärnad och fint tärnad
1 stycken finhackad röd chili
2 msk olivolja, extra virgin
2 msk limejuice
1 msk färsk koriander, finhackad
salt & nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1

Paprikasåsen
1. Rensa och skiva spetspaprikan grovt. Finhacka purjolök, röd chili och vitlök.
2. Fräs purjolök, röd chili och vitlök i olivolja i ca 5 min.
3. Tillsätt grönsaksfond och matlagningsgrädde. Låt koka ihop så paprikan mjuknar och såsen får en krämig konsistens.
4. Häll över såsen i en matberedaren och kör den hyfsat slät. Tillsätt en näve finhackad persilja.
5. Servera till kyckling eller kött med ris, pasta eller potatis.

2

Avokado- & mangosalsa
1. Skiva alla grönsaker i lika stora bitar, tärningar om 1x1 cm.
Finhacka röd chili & koriander. Lägg i en skål.
2. Häll över olivolja och limejuice.
Blanda väl.Smaka upp med salt & peppar.