



Baconlindat kycklingbröst med couscous, smörstekta rödbetor och citruscreme

Kock: **Michael Hoffman** Tid: **45 min** Portioner: **4**



En enkel men riktigt god middag som inte kräver så mycket arbete i köket.



INGREDIENSER

500 gram rödbetor
4 stycken kycklingbröst
1 paket bacon eller pancetta
2 deceliter creme fraiche
1 stycken citron
3 deceliter okokt couscous
2 matskedar rapsolja
1 knippe kruspersilja, strimlad
salt & peppar

GÖR SÅ HÄR

- 1** Koka rödbetorna med skalet på tills de är nästan mjuka rakt igenom. Spola med kallt vatten någon minut och skala dem sedan. Tärna i lagom storlek och lägg i en skål.
- 2** Medan rödbetorna kokar lindar du in kycklingen i bacon och lägger på en bakpappersklädd plåt. Sätt in i ugnen på 175 grader i cirka 20 minuter eller tills kycklingen håller 70 grader i innertemperatur.
- 3** Rör ihop creme fraiche med saften från citronen, en nypa salt och nymalen vitpeppar.
- 4** Riv skalet från citronen och blanda med couscousen och rapsoljan i en kastrull. Häll på dubbelt så mycket kokande vatten, 1 tsk salt och lägg på ett lock, låt couscousen svälla i 3-4 minuter. Medan couscousen sväller smälter du smöret i en kastrull och fräser upp rödbetorna med en nypa salt. Blanda sedan couscousen med strimlad persilja.
- 5** Snitta kycklingbrösten diagonalt och lägg upp tillsammans med rödbetorna, couscousen och citruscremen.