Chicken Francese (Kylling med sitronsaus)



Ingredienser

Kyllingfileter:
♥ 600 g kyllingfilet
♥ 1 dl hvetemel (til panering)
♥ kvernet salt og pepper
♥ 2 egg
♥ 4 ss olivenolje

Smørstekte sitronskiver:
♥ 1 ss smør
♥ 2 sitroner

Sitronsaus:
♥ 4 ss smør
♥ 2 ss hvetemel
♥ 3 dl kyllingkraft (se tips)
♥ 2 dl hvitvin
♥ 2 ss presset sitronsaft
♥ 1 bunt frisk persille
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ 400 g tagliatelle (kokes al dente som angitt på pakken)
♥ 200 g brokkolini
♥ frisk persille
♥ revet parmesan

Fremgangsmåte

Start med å tilberede kyllingfiletene:
Legg filetene på en fjøl og bank dem nokså flate med en kjøtthammer (se tips).

Ha hvetemelet du skal bruke til panering på en flat tallerken. Kvern over litt salt og pepper og bland dette med melet. Visp 2 egg lett sammen og ha på en annen flat tallerken.

Vend hver kyllingfilet først i hvetemelet slik at fileten blir godt dekket av mel på hver side. Dypp hver kyllingfilet deretter i eggeblandingen.

Varm olje i en panne og stek kyllingfiletene gylne, ca. 4 minutter på hver side. Legg de stekte kyllingfiletene til side og vask pannen.

Smørstekte sitronskiver:
Smelt smør i en panne. Skjær sitronene i skiver. La sitronskivene steke i smøret på middels varme i et par minutter.

Legg dem deretter over på en tallerken. Ikke vask pannen etter denne prosessen slik at du beholder smøret og sitronsaften som legger seg i pannen.

Sitronsaus:
Smelt smør i pannen og tilsett hvetemelet. Rør dette sammen til en glatt jevning (eller en *beurre manié*, som det heter så fint på fransk).

Spe litt og litt med kyllingkraft mens du rører godt. Tilsett deretter hvitvin og så litt mer sitronsaft (men ikke for mye, se tips). La dette koke sammen under omrøring i et par minutter.

Tilsett hakket persille. Smak til sausen med kvernet salt og pepper.

Legg de stekte kyllingfiletene tilbake i pannen og la de koke sammen med sitronsausen i et par minutter slik at kyllingfiletene blir gjennomvarme og skikkelig møre. Det er bare å spe med litt ekstra vann, kyllingkraft eller hvitvin dersom du ønsker sausen tynnere.

Servering:
Pynt kyllingretten med de smørstekte sitronskivene og litt mer hakket persille.

Serveres med nykokt pasta og gjerne noe grønt som dampede brokkolini ved siden av. Dryss over godt med revet parmesan!

Tips

♥ I stedet for å banke kyllingfiletene flate med kjøtthammer, kan du skjære dem over på midten så de blir tynnere.

♥ Du kan bruke ferdigkjøpt kyllingkraft eller kyllingfond eller -buljong som du løser opp i 3 dl varmt vann. Jeg brukte her 2 stk chef du fond, kylling (à 28 gram) og 3 dl vann.

♥ Beregn 3 saftige sitroner til denne retten, så har du både til pynt og som saft i sausen, men vær oppmerksom på at du ikke bør overdrive mengden sitronsaft i sausen, for det kan gjøre den bitter. Hvis du synes at sausen din har fått for mye sitron, kan det hjelpe å tilsette litt brunt sukker i sausen.

♥ Det er ikke så nøye hvilken hvitvin du bruker. Ikke vær bekymret for alkoholen i hvitvinen. Den vil fordunste når du koker sausen. Du kan alternativt øke mengde kyllingkraft og smake til sausen med hvitvinseddik.

♥ Jeg brukte her tagliatelle (båndspagetti) som tilbehør. Andre varianter av pasta kan selvsagt også brukes.

♥ I stedet for dampede brokkolini kan du servere for eksempel dampede aspargesbønner, grønne asparges eller en grønn salat.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/chicken-francese-kylling-med-sitronsaus