

Kyllingelårfilet med forårsgrønsager, parmesancreme og friske krydderurter



4 portioner

Ingredienser

8-12 stk. udbenede kyllinglår fra Danpo
Olie til stegning
10 små kviste timian
8-10 stk. nye kartofler
8 små nye gulerødder
4-6 forårsløg
10-12 stk. grønne asparges
12-18 stk. sukkerærter
4-6 radiser
1 økologisk citron (citronskal og saft)
1 dl kyllinge bouillon
50 g smør

Tilbehør

200 g kvark
50 g reven parmesanost
Salt og peber
25 g høvlet parmesanost
1 dl groft hakkede urter: basilikum, kørvel og persille

Tilberedning

Lårfileterne krydres med salt og peber og brunes godt i en gryde med olien. Tilsæt de små timiankvistene. Steges videre ved medium varme i ca. 15-20 minutter. Brug evt. et stegetermometer, kernetemperaturen bør være omkring 70°C. Skindet skal være sprødt, så de skal vendes ofte.

I mellemtiden rengøres kartofler, gulerødder og forårsløg. De koges sprøde halveres og afkøles. Knæk den nederste del af de grønne asparges og blancher dem 1-2 min. i kogende vand. Afkøles og skæres i mindre stykker. Sukkerærter og radiser rengøres og halveres.

Citronen rives og presses.

Kvark blandes med den med revne parmesanost og smages til med salt og peber.

Når kødet er klar, bringes kyllinge bouillon i kog, tilsæt kartofler, gulerødder, forårsløg, asparges, sukkerærter og radiser. Sautér lidt, tilsæt smør, citronskal og citronsaft og varm godt igennem.

Kyllingelårfilet og forårsgrønsager serveres med parmesancreme, de groft hakkede krydderurter og den høvlede parmesanost.