

Ingredienser:

4 kyllingeoverlår uden ben (eller brystkød)
3 finthakkede forårsløg
0,3 dl dijonsennep
1 spsk. olie
3 dl kyllingefond / bouillon
Lidt tørret timian
Lys maizena saucejævner

Tilberedning:

1. Skær kyllingestykkerne over, læg dem i en mellemstor skål
2. Tilsæt sennep, og vend stykkerne godt heri
3. Opvarm olien i en stor pande, og svits stykkerne ved høj varme i 2-3 min. på hver side, til de er gyldenbrune. Tag kødet op.
4. Tilsæt de snittede forårsløg, og svits dem ved middel varme i ca. 1 min.
5. Tilsæt fond / bouillon og timian, rør godt, bring blandingen i kog
6. Jævn med maizena (sauceen må ikke være tyk og kraftig)
7. Læg kødet i blandingen, skru ned på svag varme. Koges i ca. 15 min. vendes af og til, vær sikker på at kødet er gennemstegt
8. Smag til med salt
Anret i et serveringsfad, og pynt evt. med lidt persille eller salvie

Tilbehør:

Kartofler, eller Basmati ris kogt i kyllingefond / bouillon

Kylling med sennepssauce

(2 personer)



Tips:

Retten kan forberedes dagen i forvejen, og opbevares tildækket i køleskabet. Varmes forsigtigt op før servering.