

# Limeglaserad majskyckling & Polenta

med Syrlig ört och ingefärsvinegrette. Rotsaker & rödbetscreme.

## 4 personer

4 majskycklingfiléer

### 1. Glasyr

1 strå citrongräs

1/2 pressad lime

1 msk olivolja

1/2 msk fruktossocker

1/2 pressad vitlöksklyfta

1 krm gourmetsalt

1 krm vit eller svartpeppar

### 2. Syrlig ört- och ingefärsvinegrette

2 msk culinary ingefärssirap (kan ersättas med färsk ingefära och sirap)

2 msk olivolja

1/2 tsk pressad lime

1 tsk fruktossocker

1/2 tsk vit balsamicovinäger

8 basilikablåd

1 krm gourmetsalt

1 krm svartpeppar

### 3. Örtpolenta

100 g polentagryn

1 schalottenlök

hackad

3 1/2 dl vatten

OBS! Fyll på efterhand. Mängden är cirka!!!!

1 1/2 dl kycklingbuljong

1/2-1 dl riven parmesan

lite finhackad gräslök

salt och vitpeppar

### 4. Rotsaker

1 rödbeta

polka eller vanlig

1 palsternacka

1 bit rotselleri

1-2 morötter

1 liten bit ingefära

riven

olivolja

salt, vitpeppar

ev. lite fond

kalv, kyckling etc.

### 5. Rödbetscreme

2 dl kycklingbuljong

2 dl grädde

ca 1 dl rödbeta

kokt skalad, hackad

salt, vitpeppar

## Garnering

24 niceoliver

4 kvistar oregano om det finns

## Gör så här

Lägg kycklingen i en form.

1. Dela och krossa citrongräset. Blanda ihop alla ingredienser och håll marinaden på kycklingen. Marinera i 4-12 timmar. Stek eller grilla kycklingen, se till att varje sida får en gyllenbrun färg. Lägg upp kycklingen på en plåt och lägg in i ugnen, 185 grader ca 10 min, inntertemp 70°C.

2. Blanda ihop alla ingredienser utom basilikan i en kastrull och värm upp så att sockret löst sig. Låt vinegretten svalna. Häll allt i en mixer och tillsätt basilikabladen. Mixa i några sekunder och krydda.

3. Fräs polenta och lök ca 1/2 minut i olivolja. Mata på med vatten och buljong. Lite i taget. Ungefär som du gör med risotto. Rör först med visp och sedan med slev. När den släpper från kanterna är den klar. Det tar cirka 5 min. Ta åt sidan och vänd ner parmesanosten och smaka av med salt och peppar. Vänd till sist ner gräslöken. Häll upp i plastad form och ställ kallt att stelna. Skär polentan i önskade bitar, stek den försiktigt och värm eventuellt klart den i ugn.

4. Dela alla rotsaker i snygga tärningar 1x1cm. Blanda i den rivna ingefäran, olja och salt och peppar. Kör i ugn 175°C cirka 30 min. Rör om då och då.

5. Koka ner buljongen till hälften, tillsätt grädde och koka allt till 1 1/2 dl återstår. Mixa med rödbeta och smaka av med salt och vitpeppar.

## Uppläggning

Lägg upp allt på stor vit tallrik. Placera kycklingbröstit på polentan och rotsakerna enligt bilden. Ringla vinegrette och rödbetscreme runt. Eller välj annan snygg uppläggning!

