



Cremet perlebyg med stegt kylling og dampede porrer i estragondressing

En vidunderlig servering hvor perlebyg danner basen for måltidet, og hvor kylling kan fravælges hvis man ønsker at gøre retten vegetarisk. De dampede porrer får en vidunderlig smag når de vendes i estragondressingen. En himmelsk spise!



[Bedøm opskrift](#)



30 min



Jan – Dec



Dagligt grønt

Ingredienser

4 pers.

Cremet perlebyg

200 g perlebyg

2 spsk salt

150 g fløde

1 citron

salt og peber

Dampede porrer med estragondressing

4 porrer

2 spsk flagesalt

Estragondressing

30 g frisk estragon

¼ dl eddike

½ dl olivenolie

salt

friskkværnet peber

Stegt kylling

30 g smør

4 kyllingebrystfileter

salt og peber

Opskriftudvikling, styling og foto: Maria Charlotte Larsen

Tilberedning

- 1 Skyl perlebyg godt og kom den i en gryde.
- 2 Kom vand i gryden så der er ca. 2-3 cm mere vand end perlebyg. Tilsæt 2 spsk salt til vandet og kog perlebyg efter pakkens anvisning.
- 3 Husk at røre i gryden undervejs, og tilsæt evt. lidt mere vand.
- 4 Når perlebyg er ved at være færdig, men stadig har lidt bid, sigtes vandet fra. Det tager ca. 15 minutter.
- 5 Tilsæt fløden og saften fra 1 hel citron. Kog det hele igennem til det får en cremet konsistens, ca. 3-4 minutter. Smag til med salt og friskkværnet peber.
- 6 Skær toppen af porrerne, ca. 3-4 cm. Snit porren på langs.
- 7 Snit porrerne fint og skyl dem grundigt i koldt vand.
- 8 Kom vand i en gryde og tilsæt 2 spsk salt og bring det til kogepunktet, lige inden vandet koger tilsættes porrerne.
- 9 Bring vandet til lige under kogepunktet og damp porrerne i ca. 1 minut.
- 10 Sigt vandet fra og skyl porrerne i koldt vand.
- 11 Snit estragon fint og bland det med eddike og olivenolie. Smag til med salt og peber. Sæt dressingen til side og vend den sammen med porrerne lige inden servering.
- 12 Tag en stor pande og sæt den på højeste blus.
- 13 Tilsæt smørret til den varme pande. Når smør er smeltet og har en flot gylden farve tilsættes kyllingebrystfileterne. Skru ned på medium/lav varm og steg kyllingebrystfileterne i ca. 3-4 minutter på hver side.
- 14 Tag dem af panden og lad dem hvile i ca. 5 minutter. Krydr dem med salt og friskkværnet peber.
- 15 Servér.

