



Kyllingeret med blomkål (2 personer)

1 lille blomkålshoved	Peber
1 pakke kyllingefileter (350g.) el.lign.	Karry
1 løg	Olivেনolie
1 hvidløg	Hvidvin
Salt	Piskefløde

Blomkålshovedet skæres i buketter og får et opkog i 6 min. Med salt – anrettes derefter i et ildfast fad.

Kyllingefileterne skæres i passende stykker og drysses med salt, peber og karry og vendes i lidt olivenolie. Bruner derefter på en pande med lidt fedtstof. Anrettes i fadet med blomkålen.

Et løg og et hvidløg, hakkes og bruner i fedtstoffet på panden, krydres med frisk timian og rosmarin. Tilsættes derefter lidt hvidvin og koges op med piskefløde. Smages til med salt og peber og til sidst tilsættes reven ost.

Det hele hældes over kylling og blomkål i fadet, og steges færdigt i ovnen ved 180 grader i 25 minutter.

Serveres evt. med flutes og pyntes med lidt frisk bredbladet persille.