

## **Poulet à la Niçoise**

Kycklinggryta med lök, tomat, oliver och vitt vin.

En rätt som man med fördel kan göra i ordning i förväg och sedan värma.

Den är lätt och uppfriskande. Servera den med Févettes à la Verdure.

Kycklinggrytan är lagom till 6 personer.

1 kyckling på ca 2 kg. skuren i portionsbitar  
saften av 1 citron  
2 tsk timjan  
salt  
nymalen svartpeppar  
5 msk olivolja  
ca 1 dl magert salt fläsk i tärningar  
4 finhackade gula lökar  
2 skalade vitlöksklyftor  
5 tomat, skurna i klyftor  
2 lagerblad  
1 dl torrt vitt vin  
1 dl svarta oliver  
ca 1 dl hackad persilja eller basilika

Torka kycklingbitarna väl och krydda dem med citronsaft, timjan, salt och peppar.

Lägg dem åt sidan så länge.

Hetta upp olivoljan i en tjockbottnad gryta. Lägg i fläsktärningarna och kycklingbitarna.

Stek dem i 15 minuter. Ta upp kyckling och fläsk med en hålslev och lägg i löken.

Häll i mer olja om det behövs. Stek löken på svag värme i 10 minuter.

Tillsätt vitlöksklyftorna, tomaterna, lagerblad och vin och sjud i ytterligare 10 minuter.

Lägg tillbaka kycklingbitar och fläsk i grytan och stek alltihop sakta utan lock i 35-40 minuter.

Avsmaka kryddningen.

Fem minuter innan rätten ska serveras avlägsnas lagerbladen och vitlöksklyftorna och oliverna hålls i.

Strö över persilja eller basilika och servera genast.

## **Févettes à la Verdure**

Små bönor kokta med sallatsblad, lök och timjan.

600 g skärbönor  
2, 5 dl vatten  
2 stora isbergssallatshuvud i strimlor  
4 finhackade schalottenlökar  
1 tsk timjan  
salt  
nymalen svartpeppar  
1 msk olivolja  
2 msk klippt basilika och/eller mynta

Koka upp vattnet i en kastrull och lägg i skärbönorna, skurna i mindre bitar, sallatsblad, schalottenlök, timjan, salt och peppar. Lägg på ett lock och låt det koka upp. Ta av locket och koka på medelgod värme i 20-30 minuter. Krydda eventuellt med mer salt och peppar.

Lägg upp bönorna i en serveringsskål. Är det någon vätska kvar i kastrullen så låt den vara. Droppa över olivoljan och strö över basilika och/eller mynta.