

# Kyllingebrystfilet med svampe

i rødvinssauce

**4 personer**

**Ingredienser:**

ca. 500 g kyllingebrystfilet  
4 spsk madolie  
salt og friskkværnet sort peber

**Sauce:**

500 g svampe  
2 fed hvidløg  
4 forårsløg  
3½ dl rødvin  
1 bouillonterning  
2 tsk saucejævner  
2 tsk sukker  
salt og peber efter smag

**Tilbehør:**

800 g babykartofler

**Pynt:**

persille

Tilberedningstid ca. 35 minutter



1. Rens kartoflerne og kog dem. Rens svampene og halvér dem. Rens forårsløgene og skær dem i stykker på ca. 3 cm. Hak hvidløget fint eller pres det i en hvidløgspresser
2. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Varm olien på en stegepande og brun fileterne hurtigt på begge sider. Drys med salt og peber under stegningen. Tag fileterne op på en tallerken.
3. Kom svampe, hvidløg og forårsløg på panden og svits dem over stærk varme i et par minutter.
4. Bland rødvin, bouillonterning, saucejævner og sukker. Tilsæt rødvinblandingen og bring den i kog.
5. Læg kødet i saucen og lad retten simre under låg i ca. 10 minutter, eller til kødet er gennemstegt. Hak imens persillen fint. Servér med de kogte kartofler og drys det hele med hakket persille.

**Næringsindhold pr. person:**

Energi: 2391KJ (569 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	648	154	27
Kulhydrat	1155	275	48
Fedt	588	140	25