

FORRET

Muslingeskal m. kylling og asparges

Ingredienser:

Antal personer: 4

- 4 stk. »Muslingeskaller« evt. tarteletter
- 1 ds. Aspargessnitter
- 300 gr. Kylling inderfilet
- 1-2 stk. Gulerødder
- 1 stk. Bouillon terning
- 1 spsk. Løg fintrevet
- 1 stk. Tomat
- 1/4 stk. Agurk
- 1/4 stk. Peber gul

Fremgangsmåde: Start med at komme 2½ dl. vand i en lille gryde, kom også væden fra asparges i, smuldr bouillon terningen og kom også den i. Rens gulerødder og skær i små tern (max. 1 cm.). Skyl kyllingestykkerne og skær dem i ca. 1 cm. stykker, er de tykke skal de måske flækkes hvor de er tykkest. Drys med lidt peber og en smule salt. Kog vandet op, til terningen er opløst, kom kødet, løg og gulerodstern i og lad det småsimre i ca. 15 minutter til det er gennemkogt. Del indholdet gennem et dørslag (du skal bruge væsken). Smelt 25 gr. smør i gryden og tilsæt 1 spsk. mel, rør det godt sammen og hæld »suppen« i. Juster evt, konsistensen med mælk. Kog sovsen godt igennem og tilsæt kød, gulerødder og asparges, og smag til med salt og peber. Varm skallerne i ovnen i nogle få minutter (lægges med bunden opad). Fordel fyldet i skallerne.

Pynt:

I stedet for en tot persille, laver vi lidt kreativ pynt i gul, rød og grøn. Skær (evt. på mandolinjern) strimler af agurkestykke, tomat og peberfrugt. Skær derefter tern af strimlerne og pynt f. eks i en »Mercedes stjerne«, i en 3 farvet cirkel, eller måske noget helt andet. Gider du ikke at eksperimentere, kan du blande det hele og drysse det ovenpå fyldet.