

Hanebryst m/ grøn pasta – citronsaucе – stegte grøntsager

1 stk. hanebryst pr. person
½ dl. Mynteblade
2 dl. Persilleblade
1 stk. sk.løg
2 spsk. tamari
3 spsk. sød chilisaucе
Olie, salt, peber

Sauce:

1 stk. sk.løg
1 stk. citron – saft
5 dl. Hønsfond
1 tsk. gurkemeje
olie, salt, peber

1 stk. fennikel
1 stk. rød peber
1 stk. gul peber
150 gr. grønne bønner
2 spsk. sesamfrø
½ dl. Soja
Olie

Pil og hak sk.løg.

Rens krydderurterne – hakkes eller blendes med resten af ingredienserne.

Kom pastaen ind under skindet af hanebrysterne.

Pensel med olie, krydders med salt og peber.

Ved serveringen sættes brysterne i en forvarmet ovn ved 200 o i ca. 20 min.

Sauce:

Pil og hak sk.løg fint.

Sauteres af i olie uden at brune.

Tilsæt citronsaft – koges ned.

Kom hønsfond på – koges ned med gurkemeje.

Smages til med salt og peber.

Jævnes med lidt maizena udrørt i vand.

Grøntsager:

Rens og snit fennikel og peberfrugt fint.

Rens bønner.

Rist sesamfrø af på en tør pande – sættes til side.

Rist grøntsagerne af i olie til de er sprøde.

Kom soja på og lad det simre få minutter.

Vend sesamfrø i lige inden serveringen.