

Klassisk piccata på kyckling med citron och kapris.

Första gången jag åt en kycklingpiccata var i USA för nästan 15 år sedan. Inte nog med att det var en för mig helt ny maträtt, där skulle jag som velig svensk även välja alla tillbehör själv. Jag som i vanliga fall får lätt panikångest av att behöva välja dressing till salladen. Det slutar alltid med att jag frågar kassapersonalen vilken dom tycker passar bäst. Efter ett par svettiga minuter där jag velade mellan 5 olika sorters potatis, sallader och dressingar fick jag tillslut fram en beställning. In kommer sedan den största bit kyckling mina ögon någonsin skådat.

Den var makalöst god. Men den hade antagligen räckt som proteinkälla för mig i en hel vecka skulle jag gissa. De rester (som blev en hel del) som blev över packades tjugigt ihop i doggy-bags och togs med hem. Det är verkligen något vi borde bli bättre på här i Sverige, tycker ni inte? Vilket himla bra sätt att minska matsvinnet från restaurangerna på!

Min piccata är i mer rimlig storlek. Du kanske till och med tar två bitar för att bli mätt. Jag gillar att servera den med den klassiska vin- och kaprissåsen. Det blir en så god kombination. Vad du sedan väljer att ha till är ju en smaksak. Men nykokt fettuccine eller ugnrostad potatis tycker jag är absolut godast till.



4



45 MIN

Fågel

Ingredienser:

4 kycklingfiléer, ca 700 g
ca 2 dl vetemjöl
1 dl finriven parmesan
salt & svartpeppar
smör att steka i
1 dl vitt vin
2 dl kycklingbuljong
1 msk vetemjöl
saft från 1/2 citron
1/2 dl kapris
1 dl färsk bladpersilja
citron

Gör så här:

1. Dela varje kycklingfilé i två tunna skivor. Lägg på plastfolie och banka ut filéerna något.
2. Häll mjöl och parmesan i en skål. Salta och peppra. Vänd kycklingen i mjölet så att de täcks helt av paneringen.
3. Hetta upp en stekpanna med smör. Stek 2 bitar kyckling åt gången i 3-4 minuter per sida eller tills den är helt genomstekt.
4. När du stekt klart kycklingen, ta ur den ur stekpannan. Häll i vin och nästan all buljong. Spar lite som du rör ut mjölet i. Tillsätt det och låt såsen sjuda några minuter tills såsen tjocknat något. Smaka av med citron, salt och peppar.
5. Strö kapris och färsk persilja över kycklingen. Servera tillsammans med såsen, citronklyftor och nykokt pasta.



Spara i lista

Las Moras Organic Chardonnay Reserve, Box 3 liter

Systembolagsnummer: 16018

229,00 kr

Till kycklingpiccata passar ett glas Chardonnay toppen. Finca Las Moras har smak av tropisk frukt, fat och vanilj och passar utöver kyckling även till stekt eller grillad fisk. Vinet är ekologiskt och kommer från Argentina.



Spara i lista

Las Moras Organic Chardonnay Reserve, 750ml PET-flaska

Systembolagsnummer: 16018

79,00 kr

Samma goda Chardonnay finns även på miljövänlig PET-flaska!

Se också



Att välja vin till olika rätter på kyckling.

Vilket vin du ska välja till kyckling beror på hur du tillagar, kryddar och smaksätter den. Här får du tips på vilka vintyper som passar till olika rätter.

[Läs mer](#)



Kycklingburritos med svarta bönor och chili.

Även om jag älskar att laga mat kan det ibland vara skönt att bara ställa in något i ugnen, fixa en snabb sallad och på 15 minuter ha maten klar att servera.

Läs mer

Utskrift