



Oppskrift

Sitron- og rosmarinbakt kyllingfilet



Oppskrift på sitron- og rosmarinbakt skivet kyllingfilet. Serveres med byggryn og en frisk grønn salat.

1

Slik gjør du

Sett ovnen på 175 grader. Legg kyllingen i en liten ildfast form. Ha over saft og skall av en sitron. Fordel mykt smør over med salt og pepper. Grovhakk rosmarin og ha den over. Stek i ovnen i ca. 15 min.

2

Ha creme fraîche i en skål. Grovhakk hvitløken og ha den oppi. Tilsett finrevet parmesan og grovhakket persille. Kjør alt slett med en stavmikser. Smak til med salt og pepper. Sett kjølig.

3

Kok byggryn som anvist på pakken. Tilsett gjerne litt hakkede urter eller spinat i grynene for en friskere farge etter koking. Server sitron-kylling, dressing, byggryn og grønn salat.

Ingredienser

Du trenger

PRIOR Kyllingfilet 8 halve fileter

Sitron (saft og revet skall) 1 stk

Smør 20 g

Kvister med rosmarin 1 stk

Byggryn 200 g (2 stk boil in bag)

Mikset salat 100 g

Dressing

Crème fraîche 2 dl

Hvitløksfedd 1 stk

Parmesan (revet) 50 g

Persille 2 never

Salt & Pepper

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten