



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.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet 650g Enh

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