Oppskrift

Sitron- og rosmarinbakt skivet kyllingfilet med med byggryn og 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