



Oppskrift

Kyllingfilet med varm brokkoli og solsikkefrø



Raskt måltid for travle hverdager!

1

Slik gjør du

Slik steker du kyllingfilet i stekepanne

1. Krydre kyllingfileten med valgfritt krydder eller salt og pepper.
2. Varm opp stekepannen til middels varme, og legg i kyllingfileten. Har kyllingfileten skinn, legger du skinnsiden ned.
3. Stek fileten ca 2 minutter på hver side for å få en god stekeskorpe.
4. Skru ned til lav varme og etterstek 4-6 minutter avhengig av størrelsen på fileten. Bruk gjerne steketermometer, kyllingfileten er ferdig når den er 65°C.

2

Varm grønnsaker i en panne

Del opp brokkoli i små buketter. Varm en panne med litt olje og ha i brokkoli og hvitløk. Strø over solsikkefrø. Stek på høy varme i ca. 3-4 minutter.

3

smak til og server

Smak til med salt og pepper. Server med kylling, revet mozzarella og frisk basilikum.

Vel bekomme, hilsen PRIOR.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet 650g Enh

Ingredienser

Du trenger

PRIOR Kyllingfilet	2 stk
Brokkoli	1 stk
Olje	1,5 ss
Finhakket hvitløksfedd	2 stk
Fersk mozzarella	1 stk
Basilikum	
Salt & Pepper	

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose