Oppskrift

Kyllingfilet med grillet kål, asparges og urtesmør



1

Slik gjør du:

Ta frem kyllingen. Bland sammen olje, finhakket estragon, gressløk og revet hvitløk i en skål. Sett til siden.

2

Vask grønnsaker og grill kyllingen

Vask grønnsaker og del opp kålen i store båter. Bland sammen smør med finhakket estragon og gressløk, smak til med salt og pepper.

Salt og pepre kjøttet. Grill kyllingen og en halv sitron på høy temperatur, på direkte varme, ca. 3 min på hver side. Legg over til indirekte varme og pensle kjøttet med urteoljen i omganger. Grill grønnsakene til de fått litt farge og blitt litt myke. Server kyllingen med salattopper, grillede grønnsaker og urtesmør.

3

Ha over sitron og server

Ha over litt presset sitronsaft fra den grillede sitronen og server gjerne med litt rømme.

Håper det smaker! Vel bekomme, hilsen PRIOR.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet 650g Enh

Ingredienser

Du trenger

PRIOR Kyllingfilet	4 stk
Olivenolje	0,5 dl
Estragon (grovhakket)	1 neve
Hakket gressløk	
Hvitløksfedd	2 fedd
Sitron (saften)	0,5 stk
Salt & Pepper	

Allergener