

Av: Lasse Österberg

- ▮ 4 port
- ▮ Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat

bild saknas

ÅGRENS KYCKLING

Ingredienser ▮

4 st kycklingfile
1 msk ingefära, färsk
1/2 dl soja
2 dl buljong, höns
1 msk farinsocker
1 tsf franska örter
2 dl ris, basmati

Gör så här ▮

Lägg filéerna i form, salta och peppra.

Blanda buljong, soja, ingefära, socker och franska örter. Häll över filéerna.

Stek i ugnen i 200 grader i ca 30 minuter.

Servera med basmatiris och sallad.