

inköpslistan.se

Av: Lasse Österberg

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat

ÅGRENS KYCKLING

Ingredienser

4 st kycklingfile
1 msk ingefära, färsk
1/2 dl soja
2 dl buljong, höns
1 msk farinsocker
1 tsk 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.