

inköpslistan.se

Av: FiKkE

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Budget

APELSIN- OCH ROSMARINKYCKLING

Ingredienser

4 st kycklingfile
1 dl grädde, matlagning
1/2 msk maizena
2 msk rapsolja
1 st apelsin *(saften och rivet skal)*
1 st citron *(saften)*
2 msk honung, flytande
1 msk soja
1,5 tsk rosmarin
salt *(efter tycke)*
vitpeppar *(efter tycke)*

Gör så här

1. Blanda olja, apelsinsaft och -skal, citronjuice, honung, soja, rosmarin och lite vitpeppar i en bunke, lägg ner kycklingen och rör om så att den är helt täckt av marinaden. Låt kyckligen marinera minst 2 timmar i kylskåp.

2. Ta upp kycklingen ur marianden och stek den i stekpanna 20-30 min på båda sidorna (innertemperatur ca 72 grader).

3. Gör en sås av marinaden genom att blanda i lite maizenamjöl, vatten och grädde i en kastrull och låt koka ihop och smaka av med salt och peppar.

4. Servera med valfritt tillbehör, gärna med potatisklyftor och morötter som ugnsbakats med olja och rosmarin.