



bild saknas

- ▮ 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 kycklingen marinera minst 2 timmar i kylskåp.
2. Ta upp kycklingen ur marinaden 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.