

inköpslistan.se

Av: FiKkE

10 port

Kyckling, Huvudrätt, Budget

ASIATISK BARBECUEKYCKLING

Ingredienser

1,5 kg kycklingfile
3 msk grillkrydda
3 klyftor vitlök
1 st chili, röd
3 msk olivolja
2,5 st lime *(Saften)*
1 dl vatten
1 kruka koriander

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader. Skär filéerna i 3 delar på längden. Krydda med grillkrydda runt om.

2. Skala och finhacka vitlöken. Kärna ur och finhacka chilifrukten. Fräs vitlök och chilifrukt i oljan i en kastrull. Ta av kastrullen från värmen, tillsätt lime och vatten.

3. Stek kycklingen, eller grilla i grillpanna, så att den får stekyta. Lägg över den i en ugnssäker form och häll över vitlöks- och chilioljan.

4. Tillaga kycklingen i ugnen tills den är genomstekt, 8-12 minuter beroende på storlek. Strö över koriander precis före servering.