

inköpslistan.se

Av: Chris Olausson

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat

BACONLINDAD OSTFYLLD KYCKLINGSFILE'

Ingredienser

4 st potatis, bak
4 st kycklingfilé
100 g färskost *(naturell light)*
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 pkt bacon *(140 g)*
1 bukett broccoli *(500 g)*

Gör så här

Skölj och picka potatisen. Baka den i mikrovågsugn på full effekt (max 800w) 16-18 minuter. Skär en djup ficka i kycklingfile'erna och fyll dem med färskosten. Krydda med salt och peppar. Linda baconskivorna runt kycklingsfile'erna och fäst ihop med trästickor. Grilla eller stek file'erna ca 12 minuter runt om. Kontrollera att kycklingen är färdig d v s att köttsaften är klar utan rosa inslag. Koka broccolibuketterna i lättsaltat vatten 10-12 min. Låt rinna av. Servera kycklingsfile'erna med bakpotatis, broccoli och bröd