

inköpslistan.se

Av: Chris Wesslén

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt

FYLLDA KYCKLINGFILÉER

Ingredienser

4 st kycklingfile
1 pkt bacon
1 msk margarin
3 dl ris, basmati

Fyllning

8 st soltorkade tomater *(marinerade)*
1 kruka basilika
20 st vitlök, marinerad *(chilimarinerad)*
2 msk olja fr vitlöksklyftorna
1 krm svartpeppar, grovm.

Gör så här

Ugnsvärme 200 grader.

Banka ut kycklingfiléerna så att de blir riktigt tunna. (Lägg dem mellan bakplåtspapper eller smörpapper.)

Blanda alla ingredienser till fyllningen i en matberedare och kör tills det mixat ihop sig till lagom konsistens. Gärna lite grovmixat.

Lägg fyllningen på filéerna. Rulla ihop. Linda baconskivor runt och fäst med tandpetare.

Stek kycklingfiléerna så att de får en fin stekyta runt om. Lägg dem sedan i en ugnsfast, smord form.

Sätt på riset.
Sätt in kycklingen i ugnen och det är färdigt efter ungefär 20 minuter. Kontroller dock att kycklingen är genomstekt.