

inköpslistan.se

Av: kicki

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat, Fest

INGEFÄRAKYCKLING

Ingredienser

4 st kycklingfile
4 cm ingefära, färsk
1 msk honung
3 msk soya sauce
1 krm vitpeppar
1 st citron
2 tsk smör
2 dl ris, basmati

Gör så här

Sätt ugnen på 225grader.

Lägg de frusna filéerna i ugnseldfast form. Riv ingefäran och pressa ur all saft över kycklingen. Pressa halva citronen och häll över saften. Ringla över lite honung, häll över sojan och lägg en liten smörklick på varje filé.
Krydda med lite vitpeppar.

Låt kycklingen stå i ugnen i 40-60min, beroende av filéernas storlek.

Servera med sallad och ris.