

inköpslistan.se

Av: Andrea

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Vardag, I ugn

KYCKLING I BALSAMICOSÅS MED VITLÖK OCH BROCCOLI

Detta är en så otroligt enkel rätt att tillaga och går även smidigt att göra till många.

Ingredienser

Kyckling i Balsamicosås

700 g kyckling, innerfilé
5 dl grädde, visp
4 msk balsamvinäger
2 msk fond, kyckling
4 klyftor vitlök
salt
svartpeppar
oregano

Vitlöksfräst broccoli med chili

500 g broccoli
2 klyftor vitlök
1 st chili, röd
3 msk olivolja
1 dl solroskärnor
flingsalt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200°.

2. Krydda kycklingen med salt, svartpeppar och oregano.

3. Bryn kycklingen i en stekpanna med smör så att den får en fin yta.

4. Lägg kycklingen i en ugnsform.

5. Blanda grädde, balsamvinäger, fond och pressad vitlök i stekpannan.

6. Häll såsen över kycklingen och tillaga mitt i ugnen i 15-20 minuter.

7. Vitlöksfräst broccoli med chili

8. Rosta solroskärnorna i en torr stekpanna på medelvärme tills de börjar få lite färg. (finns även redan rostade att köpa).

9. Skär broccolin i bitar och koka dem i lättsaltat vatten i ca 3 minuter.

10. Häll av vattnet och låt broccolin ånga av.

11. Finhacka vitlöken och kärna ur och hacka chilin.

12. Hetta upp olivolja på medelvärme och fräs vitlök och chili så dem mjuknar.

13. Lägg ner broccolin och fräs någon minut.

14. Lägg upp på ett fat och toppa med solroskärnor och flingsalt.