

inköpslistan.se

Av: mattias

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat

KYCKLING MED SOLTORKADE TOMATER OCH SV OLIVER

Ingredienser

4 st kycklingfile
salt
svartpeppar
1 dl vatten
1 msk margarin, flytande *(alt olja)*
2 dl grädde, matlagning
1 msk fond, kyckling
6 st soltorkade tomater *(i strimlor)*
1/2 tsk rosmarin *(torkad)*
1/2 tsk sambal oelek
1 burk oliver, svarta *(urkärnade)*
5 blad basilika *(färska)*

Gör så här

(hämtat från viktväktarnas familjekokbok)

- Blötlägg de soltorkade tomaterna i vatten ca 20 min. Hetta upp oljan i en stekpanna med lock.
- Krydda kycklingfileerna med salt och peppar och bryn dem fint.
- Häll på vatten, grädde, och kycklingfond.
- Tillsätt de strimlade tomaterna, rosmarin och sambal oelek och låt puttra på svag värme under lock ca 15 min.
- Rör i skivade oliver och hackade basilikablad.

Servera med kokt ris eller pasta.