



bild saknas

- ▮ 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*)
 $\frac{1}{2}$ tsk rosmarin (*torkad*)
 $\frac{1}{2}$ 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 basilikablod.

Servera med kokt ris eller pasta.