

inköpslistan.se

Av: Anna Leander

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat, Pasta

KYCKLING SUNRISE (1 PORT)

Ingredienser

4 st apelsin *(skivor)*
4 st kycklingfile
ädelost *(4 msk)*
4 dl grädde, matlagning
kokosmjölk *(2 dl)*
margarin
4 msk matolja
4 klyftor vitlök *(grovhackad)*
salt
svartpeppar
pasta tagliatelle
4 dl mjölk, mellan

Gör så här

1. Häll olja och margarin i en kall stekpanna och ställ på spisen. Sätt på värmen.

2. när olja/margarinet är varmt lägger du i kycklingfilén. Salta, peppra.

3.Bryna filen på båda sidor. OBS!endast färgsättning.

4. Skär bort köttet från apelsinen och grovhacka det. Spara skalet.

5. Tillsätt alla ingrendienser förutom skal och pasta. Rör om

6. Låt anrättningen puttra ca 15 min på medelvärme eller till dess att du inte ser någon röd köttsaft sippra ut från köttet.

7. När filén är färdig så lyfter du ur den ur pannan och red av såsen med maizenamjöl. Den här såsen bär vara tjockare än normalsås så att den int rinner ner genom pastan.

8. Lägg den kokta pastan som ett litet berg mitt på tallriken och placera försiktigt filén ovan på. Häll över såsen.

9. Lägg apelsinskalen diagonalt över filén.

Till den här anrättnigen föredrar jag ett rött, medelfylligt vin eller en ljus ale. Naturligtvis så är det alltid gångbart med bordsvatten.

Smaklig måltid!