

inköpslistan.se

Av: piluren

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat

KYCKLINGBIFFAR MED BASILIKA

Ingredienser

600 g klyftpotatis
4 st kycklingfile
1 st ägg
1 dl grädde, matlagning
1 kruka basilika
1 tsk salt
1 krm vitpeppar
1 msk rapsolja
(eller ta den olja du har)

Gör så här

Tillaga potatisen enligt förpackningens anvisning. Skär kycklingfiléerna i mindre bitar. Mixa dem i en matberedare tillsammans med ägg, grädde, basilika, salt och mald vitpeppar till en jämn färs. Stek biffar av färsen i olja ca 4 minuter per sida.
Servera kycklingbiffarna med potatisen och wokgrönsaker.

För alla? Ersätt grädden med havre- eller sojabaserad gräddprodukt om du inte tål mjölk eller laktos. Uteslut ägget och ersätt med 2 msk potatismjöl om du inte tål ägg, späd då med 1 1/2 dl grädde.

Tips!
Färsk dragon kan ersätta basilikan i biffarna som variation.