

inköpslistan.se

Av: Iréne

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat, Fest

ÖRTPANERAD KYCKLING*

Ingredienser

4 st kycklingfile
1 st ägg *(endast vitan)*
1 dl margarin, flytande *(till stekning)*
5 dl vitt bröd *(inkråm från färskt bröd)*
2 dl färska kryddor *(dragon, rosmarin,persilja)*
2 klyftor vitlök
salt
svartpeppar

Gör så här

Plocka örterna, mixa med brödet och vitlöksklyftorna i en matberedare i ett par minuter.
Häll i en skål. Salta och peppra.

Dela kycklingfiléerna på längden så att de blir hälften så tjocka. Salta och peppra.

Vispa upp äggvitan och pensla filéerna på båda sidor. Vänd i bröd- och örtblandningen. Bryn i en stekpanna i lite smör och olja, ca 5-7 minuter på varje sida.

Servera till t. ex. thaimorötter (se separat recept), potatissallad med vinigrettdressing eller potatisgratäng.
Garnera med färska örter.