



bild saknas

- ▮ 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
 (*inkräm 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.