inköpslistan.se

Av: Lotta Kruse

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat, Vardag, I ugn

SAFTIG PARMESANKYCKLING I UGNEN

Kycklingfiléer bakas i ugnen under ett täcke med grädde, parmesan och gyllenstekt gul lök.

Ingredienser

4 st kycklingfile
1 st lök, gul
200 g parmesan *(grovriven)*
3 dl vispgrädde
1/2 kruka basilika *(strimlade blad)*
örtsalt
svartpeppar
smör
strösocker

Serveras med

4 port ris
sallad, blandad

Gör så här

1. Skiva löken och stek gyllene i en klick smör. Pudra ett par omgångar med strösocker för extra fin färg och smak. Ställ åt sidan. (Eller fräs vitlöken i smör och ställ åt sidan).

2. Skölj, ansa och torka kycklingfiléerna. Lägg dem på rad i en smord ugnsform. Smaksätt med örtsalt och svartpeppar.

3. Blanda grädde och parmesan i en skål. Skeda upp och fördela jämnt på kycklingfiléerna. Ställ in i ugnen på 200 grader i ungefär 25 minuter tills ytan fått fin färg och kycklingen är klar.

4. Ta ut och strö över strimlad basilika.

5. Servera med kokt ris och någon grönsak.