

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, GI, Lättlagat, Fest

SALAMI OCH OSTINBAKAD KYCKLINGFILÉ, (GI)

Ingredienser

4 st kycklingfile
1 msk rapsolja
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar
8 skivor salami
125 g fetaost *(el mozzarella, haloumi)*
8 st soltorkade tomater
1 nypa basilika

Tillbehör

5 dl spenat *(färsk)*
1/2 pkt cocktailtomater
1 st rödlök
1/2 st selleri
1/2 hg fetaost
1/2 burk kidneybönor

Sås

2 dl yoghurt, turkisk
1 klyfta vitlök
1 st chili, röd

Gör så här

1. Sätt ugnen på 150?°C. Stek kycklingen några minuter på vardera sidan så att den får en fin stekyta. Krydda med salt och peppar. Lyft upp köttet och skär ett snitt igenom det.

2.Stoppa in skivor av salami och ost tillsammans med soltorkade tomater (som du klippt i mindre bitar) och en kvist basilika i snittet. Lägg kycklingen i en form och ugnsbaka i ca 20 minuter eller tills köttet är klart.

3.Skiva köttet på diagonalen och lägg upp det på ljummen sallad av färsk spenat, cocktailtomater, rödlök, selleri, paprika, fetaost och valfria kokta bönor eller linser som värmts i stekpanna.

4.Servera exempelvis med en enkel sås på yoghurt, vitlök och chili som körs i en mixer några sekunder tills den fått en jämn konsistens.