

Baconlindad kycklingfilé i ugn

Susann · 2025-06-15



Förberedelsetid

ca 50 minuter

Svårt

lätt lagat

Portioner

4 Person(er)

Description

Enkelt recept på baconlindade kycklingrullader i ugn, som läggs på en potatisbädd och serveras med morotssatsiki. Här förvandlas kycklinglårfilé till kycklingrullader på ett kick - gott och saftigt recept. Vi serverade med Ris, han inte fota, foto kommer snart.. lite kass bild på färdiga rullader men så gott, jag provade att hoppa över potatisen och serverade med kokt ris och massa bea sås..

Ingredienser

- **900 g** kycklinglårfilé
- salt- svartpeppar
- **1** ask färskost med paprika och chili- 125 g
- **2** pkt bacon- à 140 g
- **1** kg potatis
- **1** gul lök- skivad
- **2** msk smör- smält
- **1** msk rosmarin- färsk, hackad
- ---- Morotstsatsiki ----
- **3 – 4** morötter- ca 400 gram
- **1** vitlöksklyfta
- **3** dl turkisk yoghurt
- **1** krm salt- efter smak
- **1** krm svartpeppar- efter smak
- **1** msk olivolja med citronsmak

Instruktioner

1. Lägg kycklinglårfiléerna på ett smörpapper. Platta ut dem. Salta och peppra lätt.
2. Lägg en tesked färskost på varje filé och rulla ihop dem. Linda en skiva bacon runt varje rullad.
3. Skala och skär potatis och gul lök i skivor, gärna i matberedare med skärskiva. Lägg över i en smord ugnssäker form. Salta lätt och ringla över smält smör.
4. Lägg rulladerna på potatisbädden och strö över rosmarin. Stek i nedre delen av ugnen, cirka 30 minuter på 225 grader. Kontrollera att kycklingen är genomstekt och köttsaften ofärgad.
5. ---- Morotstsatsiki ----
6. Skala och riv morötter. Blanda med pressad vitlöksklyfta, turkisk yoghurt el avrunnen naturell yoghurt. Smaka av med salt, peppar och någon matsked olivolja gärna med citronsmak. Garnera med färsk eller torkad oregano.