

Kyckling Kiev

Jonny · 2024-07-17



Förberedelsetid

Över 20 min

Svårt

medelsvårt

Portioner

4 personer

Description

Kyckling Kiev är en ukrainsk kycklingrätt bestående av panerad kycklingfilé fylld med persiljekryddat vitlökssmör.

Till servering

rostade potatisklyftor. Förslag - [Rostad Potatis med Chile och Gurkmeja](#)
grönsallad och eller Kokt sparris

Ingredienser

- 1 - 2 vitlöksklyftor
- 50 g smör
- 2 msk hackad persilja
- 2 msk skuren gräslök
- 1 citron
- salt och peppar
- 4 st kycklingbröstfiléer
- 1 ägg
- 1 dl vetemjöl
- 2 dl ströbröd
- 4 msk olja
- lite kokt sparris

Instruktioner

1. 1. Sätt ugnen på 150 grader
2. 2. Skala och riv vitlöksklyftan fint. Blanda smör med vitlök och örter. Smaksätt med några droppar pressad citronjuice, salt och peppar. Forma 4 lika stora "korvar" av smöret, lägg dem på en assiett och sätt in i frysen i ca 20 minuter.
3. 3. Skär en ficka i den tjocka delen av kycklingfilén, fyll fickan med smöret. Vispa upp ägget.
4. 4. Vänd kycklingfiléerna först i mjöl sedan ägg och sist i ströbröd, se till att paneringen täcker runt om.
5. 5. Bryn kycklingen runt om i olja, krydda med salt och peppar. Lägg dem i en ugnssäker form och sätt mitt i ugnen 15-20 minuter eller tills inntemperaturen är 72 grader.
6. 6. Servera med rostade potatisklyftor och grönsallad, ev. lite sparris också
7. 7. För alla - Rätten innehåller gluten och ägg.