Gundas OS-kyckling

sön, 23/02/2014 - 19:44 □ Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.1408
Under OS i Sotji skulle jag fixa nåt att äta. Efter lite "jag tager vad jag haver" tillkom denna rätt. Inte alls dum och värd att prova. 

Gundas OS-kyckling
4 port (6 pp/port)

400g Kycklingfilé
1 msk rapsolja
salt o peppar
persillade

SÅS:
1 msk smör
rödlök
2 dl trattkantareller
1 dl rödgul trumpetsvamp
2 dl matlagningsgrädde, 4%
soja
salt o peppar
rosmarin

50 g prästost, 17%
fullkornsris

Skiva kycklingfiléerna och stek i oljan. Krydda med salt, peppar och persillade. Lägg i botten av en ugnssäker form. Stek lök och svamp i smöret. Tillsätt matlagningsgrädde och kryddor och koka ihop ett par minuter. Häll såsen på kycklingen och riv över ost. Gratinera i ugn, 175 grader, 10-15 minuter.
Servera med ris och en god sallad (ej med i pp).

Låt smaka!!

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/gundas-os-kyckling

Länkar:
[1] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept