Kyckling med soltorkade tomater och svarta oliver

sön, 03/10/2010 - 10:48 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.39
Detta är ett av mina absoluta favoritrecept!! Hoppas att du också gillar det!

Kyckling med soltorkade tomater och svarta oliver
4 portioner (6,5 pp/port)

4 kycklingfiléer (á 125 gr)
salt och peppar
1 msk olja
1 dl vatten
2 dl laga lätt (4%)
1 msk kycklingfond
6 soltorkade tomater i strimlor
1/2 tsk torkad rosmarin
1/2 tsk sambal oelek
10 urkärnade svarta oliver
5 färska basilikablad

Blötlägg de soltorkade tomaterna i vatten i c:a 20 min. Hetta upp oljan i en stekpanna med lock. Krydda kycklingfiléerna med salt och peppar och bryn dem, hela, fint. Häll på vatten, laga lätt och kycklingfond. Tillsätt de strimlade tomaterna, rosmarin och sambal oelek och låt puttra på svag värme under lock c:a 15 min. Rör i skivade oliver och hackade basilikablad.
Skiva kycklingfiléerna och servera med en god sallad och kokt ris eller pasta. Ris eller pasta är inte inräknat i pp-värdet.

Smaklig spis!

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/kyckling-med-soltorkade-tomater-och-svarta-oliver

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