

Kycklingfilé med tomat & oliv

Portioner: 10 personer (buffé)

Inredienser

7 kycklingfiléer (ca 900 g)
1 msk smör
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 dl marinerade soltorkade tomater
1 dl svarta oliver med kärnor
1 dl grovhackade örter, t ex basilika, timjan

Dressing

6 msk olivolja
2 msk balsamvinäger
1 pressad vitlöksklyfta
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar

Receptets beskrivning är gjort så att man kan förbereda rätten i förväg. Ska du servera rätten direkt kan flera av momenten naturligtvis göras samma dag.

DAGEN FÖRE FESTEN: Sätt ugnen på 175°C.

Bryn kycklingen runt om i smör i en stekpanna.

Salta och peppra. Lägg över i en långpanna.

Stek i mitten av ugnen i ca 15 minuter. Låt svalna. Täck med plastfolie, ställ kallt. Strimla tomaterna och lägg tillbaka i marinaden. Blanda dressingen.

2–3 TIMMAR FÖRE SERVERING: Skär kycklingen

i skivor och lägg på fat. Strö över tomater, oliver och örter. Häll över dressingen.

Tips!

Vegetariskt alternativ

Kycklingen kan ersättas med 2 paket quornfilé à 400 g; följ i övrigt receptets ingredienser.

GÖR SÅ HÄR:

Tina quornfiléerna. Krydda och stek filéerna på samma sätt som kyckling-en, eller följ anvisningen på förpack-ningen. Följ sedan receptet.

ICA