

Smörpocherad dragonkyckling med pipérade

4 port.

Ingredienser:

4 st kycklingfiléer
1 msk dragon, färsk
1 dl smör, smält
3 klyftor vitlök
1 st citron, skalet
1 st citron, saften
1 dl vitt vin, torrt
1 st gullök, skivad
2 msk olivolja
1 st paprika, grön
1st paprika, röd
salt
peppar
1 msk dragon, färsk
1 msk basilika, färsk
1 msk persilja

Gör så här:

Lägg filéerna i ugnssäker form och strö över dragon och två klyftor vitlök, håll över smöret, vinet samt citronsaft och skal. Klä över formen med aluminiumfolie och baka av i ugnen till en kärntemperatur på 72 grader.

Pipérade: Fräs löken oljan i cirka fem minuter på svag värme i en stekpanna, lägg i paprikan, vitlök, kryddorna samt salt och peppar och fräs i två till tre min. Servera med valfritt ris, potatis eller pasta. Vill du köra GI varianten så serverar du smörstekt kål till.



Smörpocherad dragonkyckling med pipérade

4 port.

Ingredienser:

4 st kycklingfiléer
1 msk dragon, färsk
1 dl smör, smält
3 klyftor vitlök
1 st citron, skalet
1 st citron, saften
1 dl vitt vin, torrt
1 st gullök, skivad
2 msk olivolja
1 st paprika, grön
1st paprika, röd
salt
peppar
1 msk dragon, färsk
1 msk basilika, färsk
1 msk persilja

Gör så här:

Lägg filéerna i ugnssäker form och strö över dragon och två klyftor vitlök, håll över smöret, vinet samt citronsaft och skal. Klä över formen med aluminiumfolie och baka av i ugnen till en kärntemperatur på 72 grader.

Pipérade: Fräs löken oljan i cirka fem minuter på svag värme i en stekpanna, lägg i paprikan, vitlök, kryddorna samt salt och peppar och fräs i två till tre min. Servera med valfritt ris, potatis eller pasta. Vill du köra GI varianten så serverar du smörstekt kål till.



Smörpocherad dragonkyckling med pipérade

4 port.

Ingredienser:

4 st kycklingfiléer
1 msk dragon, färsk
1 dl smör, smält
3 klyftor vitlök
1 st citron, skalet
1 st citron, saften
1 dl vitt vin, torrt
1 st gullök, skivad
2 msk olivolja
1 st paprika, grön
1st paprika, röd
salt
peppar
1 msk dragon, färsk
1 msk basilika, färsk
1 msk persilja

Gör så här:

Lägg filéerna i ugnssäker form och strö över dragon och två klyftor vitlök, håll över smöret, vinet samt citronsaft och skal. Klä över formen med aluminiumfolie och baka av i ugnen till en kärntemperatur på 72 grader.

Pipérade: Fräs löken oljan i cirka fem minuter på svag värme i en stekpanna, lägg i paprikan, vitlök, kryddorna samt salt och peppar och fräs i två till tre min. Servera med valfritt ris, potatis eller pasta. Vill du köra GI varianten så serverar du smörstekt kål till.



Smörpocherad dragonkyckling med pipérade

4 port.

Ingredienser:

4 st kycklingfiléer
1 msk dragon, färsk
1 dl smör, smält
3 klyftor vitlök
1 st citron, skalet
1 st citron, saften
1 dl vitt vin, torrt
1 st gullök, skivad
2 msk olivolja
1 st paprika, grön
1st paprika, röd
salt
peppar
1 msk dragon, färsk
1 msk basilika, färsk
1 msk persilja

Gör så här:

Lägg filéerna i ugnssäker form och strö över dragon och två klyftor vitlök, håll över smöret, vinet samt citronsaft och skal. Klä över formen med aluminiumfolie och baka av i ugnen till en kärntemperatur på 72 grader.

Pipérade: Fräs löken oljan i cirka fem minuter på svag värme i en stekpanna, lägg i paprikan, vitlök, kryddorna samt salt och peppar och fräs i två till tre min. Servera med valfritt ris, potatis eller pasta. Vill du köra GI varianten så serverar du smörstekt kål till.

