

Smörpocherad dragonkyckling med pipérade!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Smörpocherad dragonkyckling med pipérade

4 port.

Ingredienser:

4 st kycklingfiléer
1 msk dragon färsk
1 dl smör smält
2 klyftor vitlök finskivade
1 st citron skalet & saften
1 dl vitt vin torrt

Pipérade

1 st gullök skivad
2 msk Olivolja
1 st paprika grön, strimlad
1 st paprika röd, strimlad
1 klyfta vitlök finhackad
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 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.