

Kyllingfiletar i tomatsaus

Til 2 –

- Forsteik 2 kyllingfiletar (dynk med sitrónsaft, salt, pepper).
- Surr ein finhakka chili, 1-2 finhakka, feddfri kvitløk, og 2-3 sjalottløk i olje, mot slutten ha i gurkemeie (ca. 1ss) og karri (ca. 1 ts) og ein skvett soyasaus til slutt.
- Ha i ein boks tomatsaus (finn ein du likar, eg bruker ein økologisk med basilikum) , litt pepper, og kok opp. Smak til med ein skvett eddik (gjerne kvit balsamico for balansere syre og sødme) og balanser med olivenolje (1/2 dl? Prøv deg fram. Meir olje, rundare smak). Ev litt salt.
- Ha i kyllingfiletane og la dei trekke med ei lita stund.
- Ha til slutt i nokre brokkollitoppar (gjerne frosne) og la dei trekke med berre til dei er gjennomvarme.
- Server med det du vil, ris, brød, pasta...

2 kyllingfiletar
Sitrónsaft, salt, pepper
1 chili
1-2 feddfrie kvitløk
2-3 sjalottløk
1ss gurkemeie
1ts karri
1 boks hakka tomat (t.d. med basilikum)
Soyasaus
Litt (søt) eddik
Olivenerolje
Olje til steikinga
Brokkolli
Ris, brød, pasta....

