

GRATINERT KYLLING OG BROKKOLI

Når eg først steikjer kyllingfiletar tar eg gjerne ein stor pakke og steiker alt, så kan eg enten ha det eg ikkje bruker i kjøleskap eller frysar så det er lett å hente fram igjen.

Rekn ca ein filet per person.

- Kyllingfiletar
- Brokkolitoappar (gjerne frosne)
- Feddfri kvitløk (1/2 per porsjon)
- 1-2 sjalottløk per porsjon
- Raud chili (1/2 per porsjon)
- Tyrkisk yoghurt (el crème fraiche)
- Litt god ost (t.d. Snøfrisk)
- Soyasaus, pepper, olje
- Riven ost til gratinering

Steik kyllingfiletane med salt og pepper. Ta dei ut av steikepanna og surr finhakka kvitløk, løk og chili i litt olje. Ha tyrkisk yoghurt, ein klump kvit geitost (eller noko anna og om ein vil) og ein skvett soyasus i steikepanna og la det heile surre til du har fått ein jamn saus. Skjer kyllingen i bitar og la dei trekke med nokre minutt.

Legg brokkolitoappane i ei smurt, eldfast form og hell kyllingen og sausen over. Ha litt riven ost over og gratiner i komfyren ved ca 200°C i 20 minutt. Server med for eksempel kokt ris.

