

# GULBRANDSEN KYLLINGSPELIAL

4 personer

Denne retten er jo bare helt konge. Bruk den til fest eller hverdags. Det er bare å fyre på med litt flere gode råvarer til fest, som for eksempel paprika, vårløk, asparges og sopp. Når det er hverdag kan du redusere litt ved for eksempel å ta bort cashewnøtter, ost og bacon. Du blir heller ikke særlig fort lei av denne retten, for du kan variere den med så mange forskjellige ingredienser. Som du forstår er jeg innmari begeistret for denne retten, og nå har jeg virkelig reklamert godt, så nå er det opp til deg å la dette bli en vanlig, god, tradisjonell slager hjemme hos deg.



Surr en baconskive rundt hver kyllingfilet, press den hardt rundt slik at den sitter på under steking. Stek kyllingfiletene i solsikkeolje eller rapsolje på sterk varme. Krydre med paprikapulver, salt og pepper på begge sider av kyllingen. Kyllingen er ferdig brunet når den har fått en fin, gyllen farge. Skrell og kutt opp gulrøtter i tynne, lange skiver og legg det som et lag i en ildfast form. Legg kyllingfiletene over gulrøttene. Ta blomstene av brokkolien og kok dem i 1 minutt i en kjele. Legg de ferdigkokte brokkoliblomstene rundt kyllingene. Legg tynne skiver med ridderost over kyllingen og brokkolien, og dryss over cashewnøtter eller pinjekjerner. Stekes i ovn på 200 grader i 25–30 minutter. Pass på at kyllingen er gjennomstekt – altså helt hvit inni.

4–5 SKIVER BACON  
750 G KYLLINGFILET  
(TILSVARER  
4–5 KYLLINGFILETER)  
2 SS SOLSIKKEOLJE ELLER  
RAPSOLJE  
SALT  
PEPPER  
1 SS PAPIKAPULVER  
2 GULRØTTER  
1 BROKKOLI  
200 G RIDDEROST  
70 G CASHEWNØTTER ELLER  
PINJEKJERNER



#### MATPAKKETIPS:

Det er godt å ha litt ris på en brødskive og dele kyllingen i biter og legge den på brødskiva. Hvis du er så heldig å ha noe igjen fra middagen da!?

**Vri:** For å gjøre retten enklere kan du droppe bacon, cashewnøtter og/eller ridderost. Det er fritt frem med andre grønnsaker og nøtter i retten, prøv deg frem.

**Vri:** Det er veldig godt å smøre pesto under osten på kyllingfiletene før kyllingen settes i ovnen.

