

# Sandwich med kylling

Opskrift til 4 sandwich

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

20 minutter

Samlet tid

30 minutter

## Ingredienser

### Kylling

- 450 g kyllingebryst - inderfilet
- 3 fed hvidløg
- 3 spsk. olie
- 3 spsk. soltørret tomat i olie
- salt og peber
- et par kviste rosmarin

### Karrydressing

- 1 dl cremefraiche eller skyr
- evt. lidt god mayonnaise, hvis du bruger skyr - for at supplere med lidt fedme
- 1 tsk. karry
- 1 nip sukker
- 1 spsk. citronsaft
- smag til med salt og peber

### Desuden

- 4 sandwichbrød
- 4 stykker bacon eller parmaskinke
- Salat (jeg bruger frisk spinat)
- Agurk
- Tomat
- Rødløg

## Sådan gør du

1. Hvis du ikke allerede har disse brød, skal de bages først. Følg opskriften på disse længere nede i indlægget.
2. Lav så din kylling: start med at tænde ovnen på 200 grader varmluft
3. Kom kyllingefileter i et ovnfast fad og hæld lidt olie ud over. Hak hvidløg og soltørret tomater groft og kom over kyllingen sammen med salt, peber og frisk rosmarin. Kom fadet ind i ovnen o

bag i ca. 20 minutter.

4. Lav så din dressing ved at røre ingredienserne sammen, smag til med ekstra salt, peber, citronsaft og/ eller sukker
5. Steg bacon eller parmaskinke sprødt. Enten på en pande eller læg det ind i ovnen på en bageplade beklædt med bagepapir. Det skal have små 10 minutter og kan sagtens bages samtidig med kyllingen
6. Klargør grønt: skyl spinat, skær agurk, tomat og rødløg ud i skiver
7. Saml nu din sandwich ved at skære bollerne over, smøre dem med dressing, kom kylling, bacon og grønt her i og læg låget på igen.