

Fylدت kyllingebryst

Opskrift til 4 personer

Fylدت kyllingebryst med mit favorit fyld. Nemlig en creme af flødeost, citronskal, hvidløg og spinat. Det smager så godt og så er det virkelig nemt. En hverdagsklassiker, som du bare skal prøve. Jeg har lavet lidt bagte grøntsager til, som der også er en opskrift på her

Forberedelsestid

20 min

Tilberedelsestid

30 min

Samlet tid

50 min

Ingredienser

Fylدت kylling

- 150 g frossen spinat
- 3 små fed hvidløg - presset
- 1 tsk. salt + lidt peber
- 1/2 økologisk citron (både skallen og saften)
- 150 g flødeost
- 450 g kyllingebryst

Tilbehør

- 200 g chorizopølse
- 200 g kartofler
- 2 strimler forårsløg
- 150 g cherrytomater
- 1 peberfrugt
- olie og salt til bagning
- 150 g grønne bønner fra frost
- 1 håndfuld frisk rosmarin

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Fjern skindet fra chorizopølsen og skær den ud i mindre tern. Steg dem på en tør pande i nogle minutter, til de er sprøde. Tag dem af panden og læg dem i en skål, lad så meget af fedtet blive tilbage på panden som muligt
3. Kylling: Kom den frosne spinat, hvidløg, salt og peber på panden – vend det rundt til spinaten er faldet helt sammen
4. Sluk for komfuret, men lad blot panden stå på eftervarmen. Tilføj citron og flødeost og vend det

godt rundt, til det er en lækker creme

5. Snit en lomme i kyllingebrystet og kom en god skefuld af cremen ind i. Gentag med resterende kyllingebryst og kom resten af cremen oven på dem også
6. Tilbehør: Snit forårsløg groft, halver cherrytomaterne og skær peberfrugt og kartofler ud i store stykker – kom det på en bageplade og hæld lidt olie og salt over.
7. Bag både kyllingen og grøntsagsblandingen i ovnen i 30 minutter. Efter 15 min kommer jeg de grønne bønner ved samt den friske rosmarin og vender lige rundt i det
8. Server sammen med den sprøde salte chorizopølse