

Kyllingeruller i krydret tomatsauce

Opskrift til 4 personer

Forberedelsestid

25 minutter

Tilberedelsestid

30 minutter

Samlet tid

55 minutter

Ingredienser

- 450 g kyllingebryst
- 2 spsk. olie
- 3 fed hvidløg (revet)
- 150 g frisk spinat
- salt og peber
- 150 g ricotta eller flødeost
- 3 spsk. rasp
- 1 dåse hakket tomat
- 1 spsk. tomatpuré
- 1 god tsk. tørret timian
- 1 god tsk. tørret oregano
- evt. 1 kugle mozzarella (vil jeg undlade næste gang)
- frisk timian og ris til servering

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Tag dine kyllingebryst frem på et skærebræt, skær dem helt igennem, så du får to tynde brystfileter – bank dem endnu tyndere med f.eks. skaftet af en stor kniv eller en kagerulle
3. På en pande kommer du olie og spinat og vender rundt til spinaten er faldt sammen
4. Kom den bløde spinat i en skål sammen med ricotta, revet hvidløg og salt og peber
5. Kom en klat ricottacreme på hver kylling og rul den sammen, brug et par små træpinde til at holde rullen sammen (der vil være noget creme til overs)
6. Kom alle rullerne i et ovnfast fad og drys dem med rasp
7. Bag kyllingen i ovnen i 20 minutter. Sæt også risene over i en gryde på nuværende tidspunkt
8. Imens kylling og ris står og passer sig selv, laver du tomatblandingen. I en skål kommes hakket tomat, tomatpuré, timian, oregano og ekstra salt og peber – rør rundt
9. Tag kyllingefadet ud, kom tomatsovcn hen over sammen med det sidste af ricottacremen, og læg evt. et stykke mozzarellaost hen over hver kylling (jeg synes det blev for ostet, så jeg undlader dette næste gang)
10. Giv fadet 10 minutter mere og server med lidt friske krydderurter, jeg brugte timian – og ris