

Parmesan- og valnøddebagte kyllingebryster

Mandag 14. januar 2013

Ingredienser

4 stk. kyllingebrystfileter.
8 stk. halve valnødder, hakkes
meget fint
1 stk. æg
30 g parmesan, reven
Salt og peber

Knoldsellerisalat

1 stk. knoldselleri, skrællet og skåret
i tern a' ca. 1 cm længde.
8 stk. små tomater (gerne blomme-
eller dadeltomater), skåret i kvarte
¼ stk. rød chili, befriet for kerner og
hakket
1 fed hvidløg, knust
3 spsk. persille, hakket (anvend også
gerne stilken)
1 tsk. citronskal, fintreven
Salt og peber

Fremgangsmåde.

Vend hakkede valnødder, æg og parmesan
sammen, og smag til med salt og peber.

Brun fileterne ganske kort på en varm
pande.

Fordel blandingen i et jævnt lag på fileterne
overside.

Alternativ.

**Læg blandingen på de rå fileter og steg
dem 5 minutter længere.**

Læg dem på en bageplade, og bag dem i
ovnen ved 200° i 15 min.

Kog selleriternene i saltet vand i ca. 3-
5 minutter.

Herefter drypper de af og ristes på en hed
stegepande tilsat lidt olie. Vend de øvrige
ingredienser i og server salaten med
brystfileterne.

Skær kyllingefileterne i skiver når de
serveres.