

Fyldt kyllingefilet med flødeost, pesto og soltørrede tomater

Mandag 20. februar 2023

Ingredienser

4 kyllingebryster
1 fed hvidløg
4 spsk. Flødeost
3 spsk. Pesto
75 g frisk spinat
4 soltørrede tomater
olivenolie
salt og peber

Kartoffelsalat

600 gr. kartofler
½ blomkål
100 gr. rucola
1 portion langtidsbagte tomater
200 g frosne ærter
1 dl. pesto

Vask kartoflerne grundigt. Kog dem i til de er akkurat møre.

Hæld vandet fra, og lad dem køle af.

Derefter halveres kartoflerne.

Kog noget vand til ærterne og blomkålen, brug evt. en elkedel.

Skyl blomkålen, og del det i små buketter. Hæld kogende vand over og lad det stå i 5 minutter. Hæld derefter vandet fra.

Kom ærterne i en skål, og hæld kogt vand over, lad dem stå til de er optøet, og hæld derefter vandet fra.

Skyl rucola'en grundigt, og lad det dryppe af for vand.

Når kartofler, blomkål og ærter er kølet af, vendes det sammen med rucola, langtidsbagte tomater og pesto i en skål.

Fremgangsmåde

Skær en lomme ind i kyllingebrysterne til

fyldet – ligesom hvis du skulle skære dem igennem i siden, men uden at skære hele vejen igennem.

Masser dem med lidt salt og peber

Skær de soltørrede tomater i små tern og rør det sammen med flødeost, pesto og et presset fed hvidløg.

Fyld kyllingebrysterne med fyldet og frisk spinat og luk evt. med en kødnål eller lignende.

Brun kyllingebrysterne i lidt olivenolie og smør på en varm pande et par minutter på hver side, til de er gyldne.

Kom dem i ovnen ved 180 grader varmluft og bag i 15-18 minutter afhængig af størrelse, til de er gennemstegte.