

Fylt kyllingebryst

Samlet tid **90 min.** 90 min. Arbejdstid

Næringsindhold:
2767 kJ / 661 kcal

Fedt: **21,5 g** Protein: **73,3 g**
Kulhydrater: **3,3 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

1 kg	kyllingebryst (4-5 stykker kyllingebryst)
3,5 spsk.	citronsaft
7 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
0,5 tsk.	sød peber
0,3 tsk.	granuleret hvidløg
180 g	mozzarellaost i en kugle
70 g	tørrede tomater
8	cherrytomater
2 tsk.	smør
300 g	friske grønne ærter
2 spsk.	fløde
450 g	kartofler

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Skær kyllingebrysterne over på langs, læg dem i en glasskål, tilsæt sojasauce, granuleret hvidløg og sød peber og bland det forsigtigt sammen. Sæt skålen på køl i mindst 1 time (ingredienserne kan også marineres natten over).

Step 2

Skær de tørrede tomater, de skiveskårne cherrytomater og mozzarella i tern.

Step 3

Skær en ridse i de marinerede kyllingebryster, så de danner en lomme. Fyld lommen med mozzarella og tomater. Luk de fyldte kyllingebryster med tandstikkere ved snittene og læg dem i et ovnfast fad. Læg ½ tsk. smør på hver af dem.

Step 4

Bag dem i en forvarmet ovn ved 180 grader i ca. 25 minutter tildækket og yderligere 10 minutter uden låg (indtil de bliver gyldenbrune).

Step 5

Imens koges kartofler og ærter i letsaltet vand. Mos kartoflerne, blend ærterne med fløde, og bland det med kartoflerne. Servér det sammen med de bagte kyllingestykker.