

Opskrift

Kylling i fad med pikant og grøntsager

Kylling i fad med pikant og grøntsager er en herlig grøntsagsspækket og meget mættende ret. Jeg har rundet den lækre kyllingeret af med cremet pikant flødeost, en smule piskefløde, lidt bacon – hvilket gør at den bliver meget mættende, fyldig og er virkelig god i selskab med salat – under opskriften, deler jeg et par gode salat opskrifter, der passer godt til.

Når jeg laver kylling i fad, så bliver det lækre kyllingekød gemt i retten og man derfor fint kan nøjes med langt mindre, end man ellers ville servere til fire personer.

Mine børn elsker sådanne retter og efter en aktiv hverdag eller weekend med fodboldtræning, ridning og leg så er det virkelig et hit.



Pikant kylling i fad

101 4 pers.

35 minutter

Ingredienser

2 kyllingebryst, i tern
2 spsk olivenolie, + evt. lidt [smør](#)
50 g [bacon](#), sprødstegt
2 [løg](#), finthakket
3 fed [hvidløg](#), finthakket
3 [porrer](#), skåret i tynde strimler
2 røde peberfrugter, skåret i tynde strimler
1 dåse hakkede [tomater](#)
1 spsk [tomatpuré](#)
1 tsk [timian](#), tørret
100 g [flødeost](#), pikant
1 dl [piskefløde](#)
salt
sort [peber](#), friskkværnet

Pynt fx.

1 håndfuld [persille](#)
1 håndfuld frisk [timian](#)
1 håndfuld [grønkål](#)

Fremgangsmåde

Krydder kyllingerne med salt og peber og brun dem af på en pande i lidt olivenolie, evt. smør og fedtet fra bacon.

Læg kyllingestykker og bacon i et smurt ovnfast fad.

Sauter løg, hvidløg og porrer på den brugte pande ved middelvarme til løgene er klare og bløde.

Tilsæt hakkede tomater, tomatpure, timian, pikantost, peberfrugt og piskefløde på panden og rør det godt rundt og smag til med salt og peber.

Fordel saucen over kyllingen og bag i en forvarmet ovn ved 175 grader varmluft i 20 minutter.

Server med fx ris og en god grøn salat.

Pynt gerne med lidt persille eller andet grønt ved servering.