

Majspaneret brystfilet

med æblesalsa og gul pesto

4 personer

Ingredienser:

4 kyllingebrystfileter
 50 g majs mel
 1 tsk spidskommen
 1 tsk timian
 4 æbler
 1 rødløg
 5 stilke bredbladet persille
 1 spsk citronsaft
 2-3 fed hvidløg
 2 grove madbrød - ca. 300 g

Gul pesto:

1 dl olivenolie
 1/4-1/2 dl citronsaft
 2 fed hvidløg
 1 æble
 1/2 dl pinjekerner
 40 g parmesan



Tilberedningstid ca. 30 min.

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Majs mel, spidskommen og timian blandes sammen. Kyllingefileterne krydres med salt og peber og vendes grundigt i majsblandingen.
3. De panerede kyllingefileter steges i olie til de er gyldne og steges derpå færdige i ovnen i 15-20 min. Sæt brødet med i ovnen de sidste 6 min.
4. Æblerne skæres imens i fine tern (1½x1½ cm). Rødløg og persille hakkes fint og vendes sammen med æbletern, ½ spsk citronsaft og 1-1½ fed pressede hvidløg og smages til med salt og peber.
5. Ingredienserne til den gule pesto blendes grundigt sammen og smages til med salt og peber. Reducér mængden af hvidløg, hvis du ikke ønsker en stærk pesto.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 4317KJ (1028 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	850	202	20
Kulhydrat	1768	421	41
Fedt	1699	405	39