

## Madopskrift

Kyllingebryst til 2 personer:

Der indgår følgende ingredienser i retten:

1. kyllingebryst 2 pæne stykker
2. Jomfruolie/Olivenolie, salt, peber, paprika og balsamico
3. Spækbræt og bagepapir
4. Porrer ca. 3 stk.
5. Kartoffler
6. Fiona brød ( kun hvis der ikke bruges kartofler)
7. Tzatziki (Græsk ingrediens - smager godt)

Kyllingebrysterne renses for omhyggeligt for fedtkanter og lægges på begepapir og bankes flade og derpå tilsættes/drysses salt peber og paprika på.

Kyllingebrysterne steges i olivenolie og smør på stegepanden ca. - 10 min. på hver side.

Der startes op med kraftig varme for eliminering af evt. bakterier, derpå skrues ned til moderat varme.

Porrerne skylles i koldt vand og renses omhyggeligt for jord.

Porrerne skæres i skiver a 1,5 - 2 cm. længde og koges i ca. 10 min i let saltet vand.

Dressing:

Balsamico (Vineddike/æbleeddike) - 2 sp. fulde,

6 sp. olie og 1 sp. citronsaft,

2 fed hvidløg som hakkes i fine småbidder.

Ovennævnte blandes piskes omhyggeligt sammen og der tilsættes salt og peber efter behov.

Når dressingen har trukket i passende tid hældes den over porrene.

Nye kartofler - renses omhyggeligt og koges til de er møre.

Fiona brødet bages i ovnen til det er let gennembagt og skæres derpå i skiver.

Der bruges kun Fiona brød, hvis der ikke bruges kartofler.

Udførelse:

Start med at koge kartoflerne,

Derpå laves dressingen.

Porene koges

Kyllingebrysterne steges samtidig med at porene koges.

Fiona brødet varmes i ovnen på 200 grader.

Den 12. juli 2023

Erik H. Jensen