

Kyllingefilet med asiatisk flødesauce

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

4 kyllingfileter
1 spsk. smør
1 broccoli
1 rød peberfrugt
1 rødløg
4 dl madlavningsfløde
½ dl soyasauce
1 dl sød chilisauce

Tilbehør: Ris

Beskrivelse

Tænd ovnen på 200 grader.

Del broccolien i små buketter. Skær peberfrugten i strimler og løget i tynde både.

Brun kyllingfileterne på begge sider i smør på en pande, ca. 2 minutter på hver side. Læg dem i et ildfast fad.

Steg broccoli, peberfrugt og rødløg på panden, i ca. 2 minutter. Hæld dem over i det ildfaste fad.

Bland madlavningsfløde, soyasauce og sød chilisauce og hæld det over kyllingen. Steg midt i ovnen i 25-30 minutter til kyllingefileterne er gennemstegte.

Server kyllingefileterne med ris til.