

Kylling med chili marinade

2 stk.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

2 kyllingfileter

Marinaden:

1 dl solsikkeolie

2 spsk. salt

½ spsk. peber

2 spsk. paprika

1½ spsk. chilipulver

Beskrivelse

Kom solsikkeolien i en skål og kom derefter krydderierne i. Rør godt rundt.

Læg kyllingerne i en lille frysepose. Hæld marinaden i til kyllingerne. Gnid kyllingerne godt ind i marinaden og luk posen. Lad marinade trække i minimum en time.

Tag kyllingerne op og læg dem i et ovnfast fad.

Kom fadet i en forvarmet ovn på 200 grader i 45 minutter.

Server med salat og flutes, eller med ris