

Cajunkyllingefilet

3 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Opvarm lidt olie på en pande. Drys cajunkrydderi på den ene side af kyllingfileterne. Læg dem på panden med den krydrede side nedad. Drys cajunkrydderi på den anden side. Steg 6-8 minutter på hver side (afhængig af tykkelsen). Pynt med en ananasring ved servering.

Ingredienser

3 kyllingebrystfileter
cajunkrydderi
olie til stegning

Pynt: 3 ringe ananas fra dåse

Tilbehør: Ris med grønsager og ananas