

Kyllingefad med broccoli

2 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Tænd ovnen på 200 grader. Skær hver kyllingebrystfilet i tre stykker på langs. Steg dem på en pande i fedtstof til de er gyldne på begge sider. Del broccolien i buketter og kog dem i letsaltet vand i 2-3 minutter. Æg, piskefløde og creme fraiche piskes sammen. Tilsæt sambal oelek, smuldret hønsebouillonterning og salt. Hæld vandet fra broccolien og læg den i et ildfast fad. Fordel kyllingestykkerne ovenpå. Hæld flødeblandingen over. Bag retten i ovnen i ca. 20 minutter til overfladen er gylden. Server retten som den er eller evt. med pasta.

Ingredienser

2 kyllingebrystfileter

1 broccoli

1 æg

2 dl piskefløde

1 dl creme fraiche 5 %

1 tsk. sambal oelek

1/2 hønsebouillonterning

Salt

Fedtstof til stegning