KYCKLING

Kycklingbiffar med grillad paprika och chili

Kock: **Anna Edvinsson** Tid: **40 min** Portioner: **4**

40

Till kycklingbiffarna har jag kokat bulgur, gjort en kall sås på sweet chilisås och creme fraiche och ugnsrostat brysselkål. Supergott!

Varför inte göra biffar på kycklingfärs istället för köttfärs? Kycklingfärs är ett mer magert kött jämfört med köttfärs och enligt mig mycket godare!
Här har jag valt att smaksätta med köpt inlagd grillad paprika som ligger i glasburk (lätt att även göra själv), chili och sambal oelek för lite extra hetta. Men det går alldeles utmärkt att smaksätta med någonting annat som t ex vitlök, soltorkade tomater eller basilika.

INGREDIENSER

500 gram kycklingfärs
0.5 deciliter ströbröd
0.5 deciliter havregrädde
1 finhackad gul lök

1 avrunnen inlagd grillad paprika
0.5 finhackad röd paprika
salt, peppar och chiliflingor efter smak
sambal oelek (kan uteslutas)

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 grader. Blanda ströbröd och havregrädde i en bunke och låt stå i ca 10min.

2. Finhacka lök, paprika och grillad paprika och rör ihop med kycklingfärsen och ströbrödsblandningen. Krydda med salt, peppar och chilliflingor efter smak och blanda ihop allt till en jämn färs. Om du vill ha extra hetta ha även i lite sambal oelek.

3. Blöt händerna med kallt vatten och forma färsen till ca 10 medelstora biffar och lägg i en bakplåtsklädd ugnsform. Grädda i ca 20 min. Dela en biff för att se om den är helt genomstekt.